

LAS RECETAS DE PACCU

EDICIÓN VERANO



pacCU

ESTE VERANO PACCU TE TRAE LAS RECETAS MÁS FRESCAS

Nuestros champiñones son cultivados en un medio extremadamente higiénico y controlado bajo normas HACCP. Siendo los únicos proveedores de la categoría en contar con esta certificación.



ENTRADAS



Ensalada de champiñones y queso _____ **pag. 4**

Champiñones gratinados al tomillo _____ **pag. 6**



Ensalada de Fideos atún y champis _____ **pag. 9**

Quiche de champiñones y brócoli _____ **pag. 11**

ENSALADA DE CHAMPIÑONES Y QUESO



ENSALADA DE CHAMPIÑONES Y QUESO



Comensales

4 pers.



Dificultad

Fácil



Tiempo

25 min

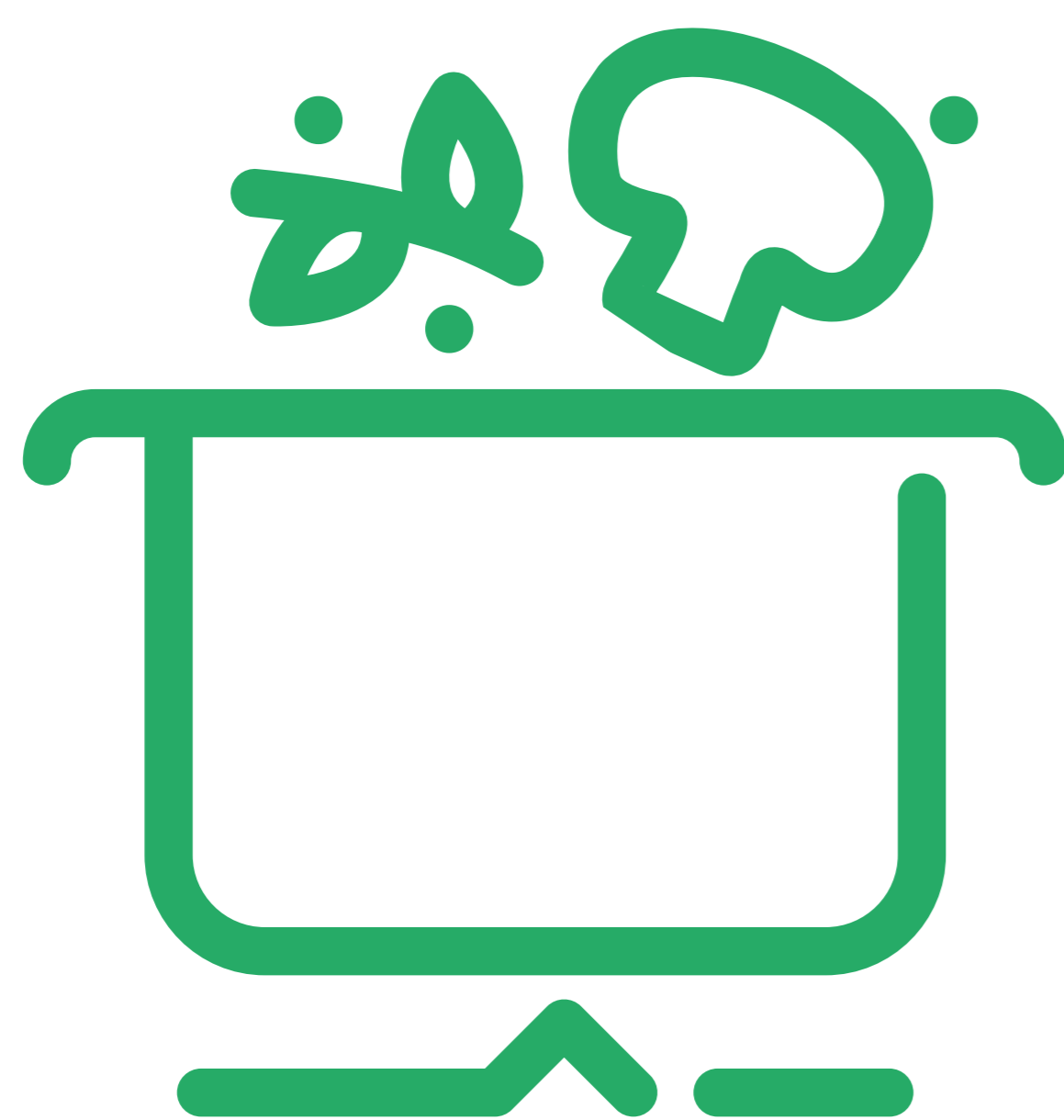


INGREDIENTES



- Un paquete grande de brotes de lechuga
- 100 gr de champiñones picados
- 1 lata de maíz dulce
- 120 gr de queso fresco en cuadrados
- Tomates cherry
- Vinagreta de miel y mostaza

PREPARACIÓN



Saltear los champiñones en una sartén con un poco de aceite de oliva y proceder a preparar una cama de lechuga para poner los champiñones junto con los demás ingredientes.

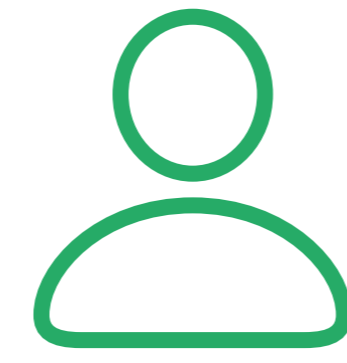
Finalmente aderezar al gusto con la vinagreta de mostaza, para hacerla mezclar 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre, 1 cucharada de mostaza, sal y pimienta al gusto y unificar los ingredientes hasta que queden como una salsa.

CHAMPIÑONES GRATINADOS AL TOMILLO





CHAMPIÑONES GRATINADOS AL TOMILLO



Comensales

4 pers.



Dificultad

Fácil



Tiempo

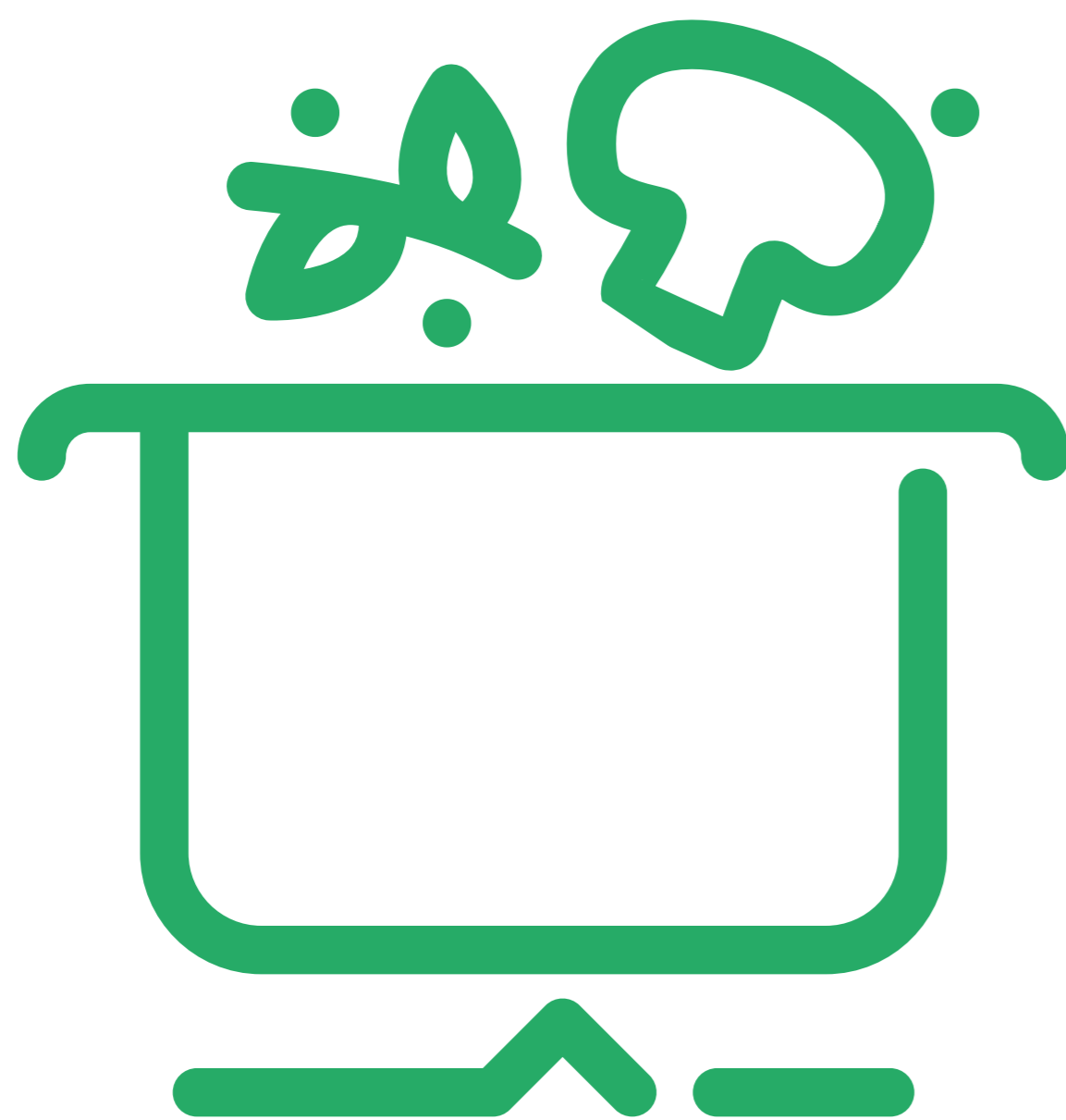
25 min

INGREDIENTES



- 500 gr Champiñones
- 1 Limón
- 1 Diente de ajo
- 8 gr Tomillo seco
- 60 gr levadura nutricional
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN



Empezamos limpiando los champiñones y cortándolos en láminas finas. Untamos una fuente de barro grande con un poco de aceite y colocamos los champiñones, distribuyéndolos de forma homogénea.

Añadimos la ralladura de medio limón y su zumo, ajo picado, una cucharadita de tomillo, una pizca de sal, pimienta y la levadura nutricional rallada. Por último, gratinamos durante 15 minutos con el horno a 200°C, pasamos a una fuente más pequeña (los champiñones habrán encogido) y servimos caliente con un poco de perejil picado por encima (opcional).



3 TIPS PARA SAZONAR TUS CHAMPIS

#tipsPaccu

1. AJO, PEREJIL Y SAL

Después de limpiar de forma adecuada tus champiñones, corta en rebanadas gruesas y pon a cocinar a fuego alto en un sartén con un poco de aceite caliente.

Deja que los champiñones liberen toda su agua y esta se consume en su mayoría; justo cuando estos se vean dorados, en este punto añade ajo y perejil picado, así como sal al gusto y deja cocinar por dos minutos extra.

2. AL HORNO

Los champiñones tienen un sabor muy especial que los hace únicos, así que una de las mejores formas de aprovecharlos al máximo es dejando que liberen sus sabores de forma natural. Para esto solo debes cortar en cubos, rodajas o cuartos y asarlos ligeramente, después colócalos sobre una charola para horno y esparce sobre ellos una capa de aceite de oliva. Deja cocinar en el horno hasta que estén bien dorados y listo! Puedes utilizarlos para acompañar un pollo o como guarnición para otras preparaciones.

3. VINO BLANCO

Con 3 dientes de ajo (para una porción de 500 gr), mantequilla, aceite y vino blanco tendrás unos champiñones espectaculares para usar como guarnición o como parte de la cena. Para esto solo debes colocar un poco de mantequilla y aceite para dorar los ajos, enseguida vierte los champiñones cortados de la forma que prefieras junto con el vino blanco y dejar cocinar por unos 5 minutos o hasta que se vean bien cocidos. No olvides poner un poco de sal y pimienta al gusto.

ENSALADA DE FIDEOS ATÚN Y CHAMPIS



ENSALADA DE FIDEOS, ATÚN Y CHAMPIS



Comensales

4 pers.



Dificultad

Fácil



Tiempo

25 min



INGREDIENTES



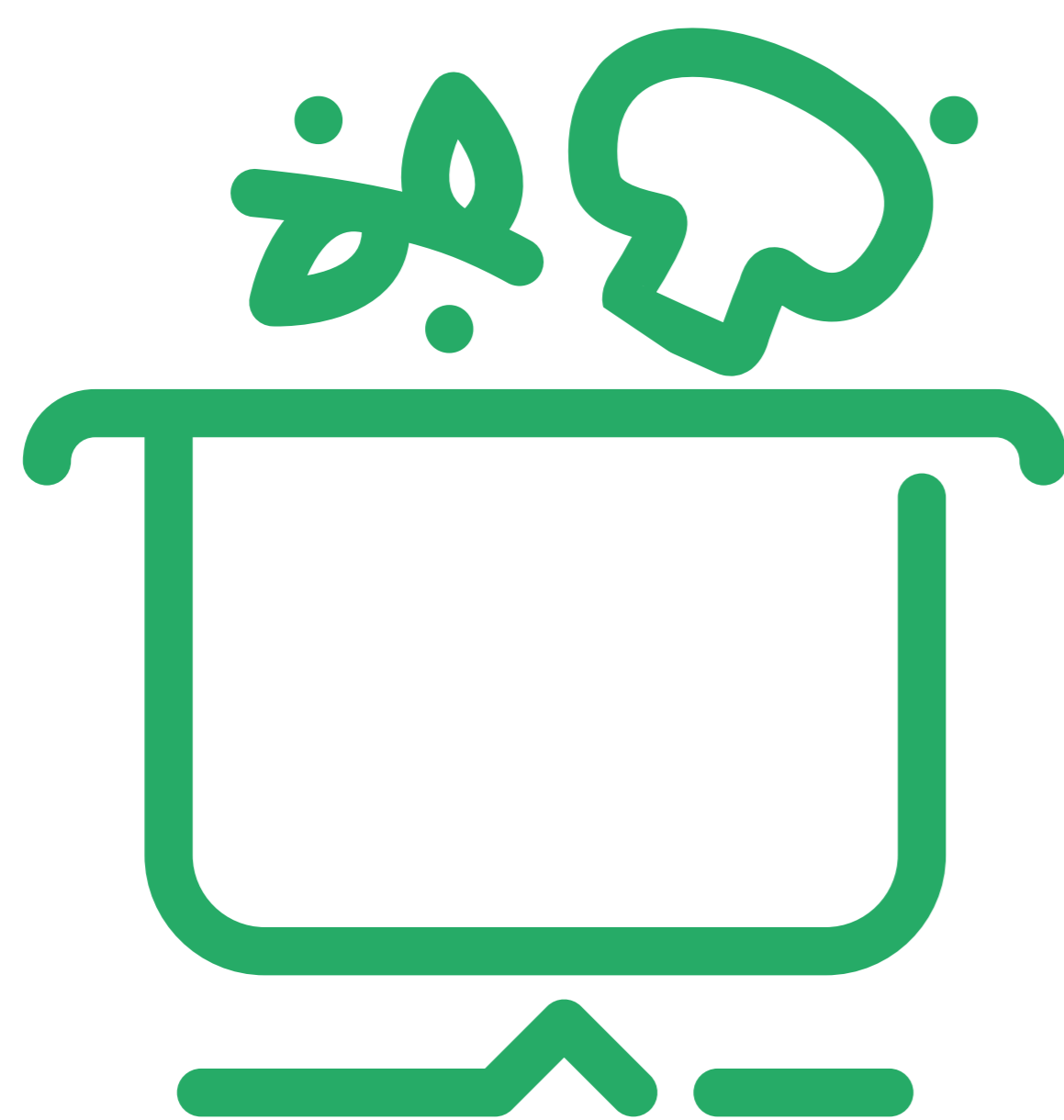
PARA LA ENSALADA

- 200 gr champiñones Paccu
- 2 latas de atún en agua Florida
- 2 huevos
- 2 tomates
- 1 cebolla roja
- ½ pepino
- 1 palta
- 350 gr pasta tornillito
- 50 gr aceitunas
- Sal y pimienta al gusto

PARA EL ALIÑO

- 2 cdtas mostaza
- Sal y pimienta al gusto
- Zumo de 2 limones
- 4 cdas aceite de oliva extra virgen

PREPARACIÓN



Cortamos los champiñones en cuartos, el tomate en cubos, la cebolla en juliana y el pepino en rodajas.

Cocinamos el huevo por 10 min en agua hirviendo, pelamos y cortamos. Cocinamos la pasta en abundante agua con sal por 10 minutos y escurrimos.

Ponemos en un bowl la pasta fría con los champis, tomate, pepino, cebolla, aceitunas y palta.

Escurrimos el filete de atún florida y agregamos a la ensalada. Sazonamos con pimienta y sal y mezclamos.

Haremos el aliño con mostaza, sal, pimienta, zumo de limón y aceite de oliva. Sacudimos bien para emulsionar.

Agregamos el aliño a la ensalada, mezclamos y estará lista para servir.

QUICHE DE CHAMPIÑONES Y BRÓCOLI





QUICHE DE CHAMPIÑONES Y BRÓCOLI



Comensales

4 pers.



Dificultad

Fácil



Tiempo

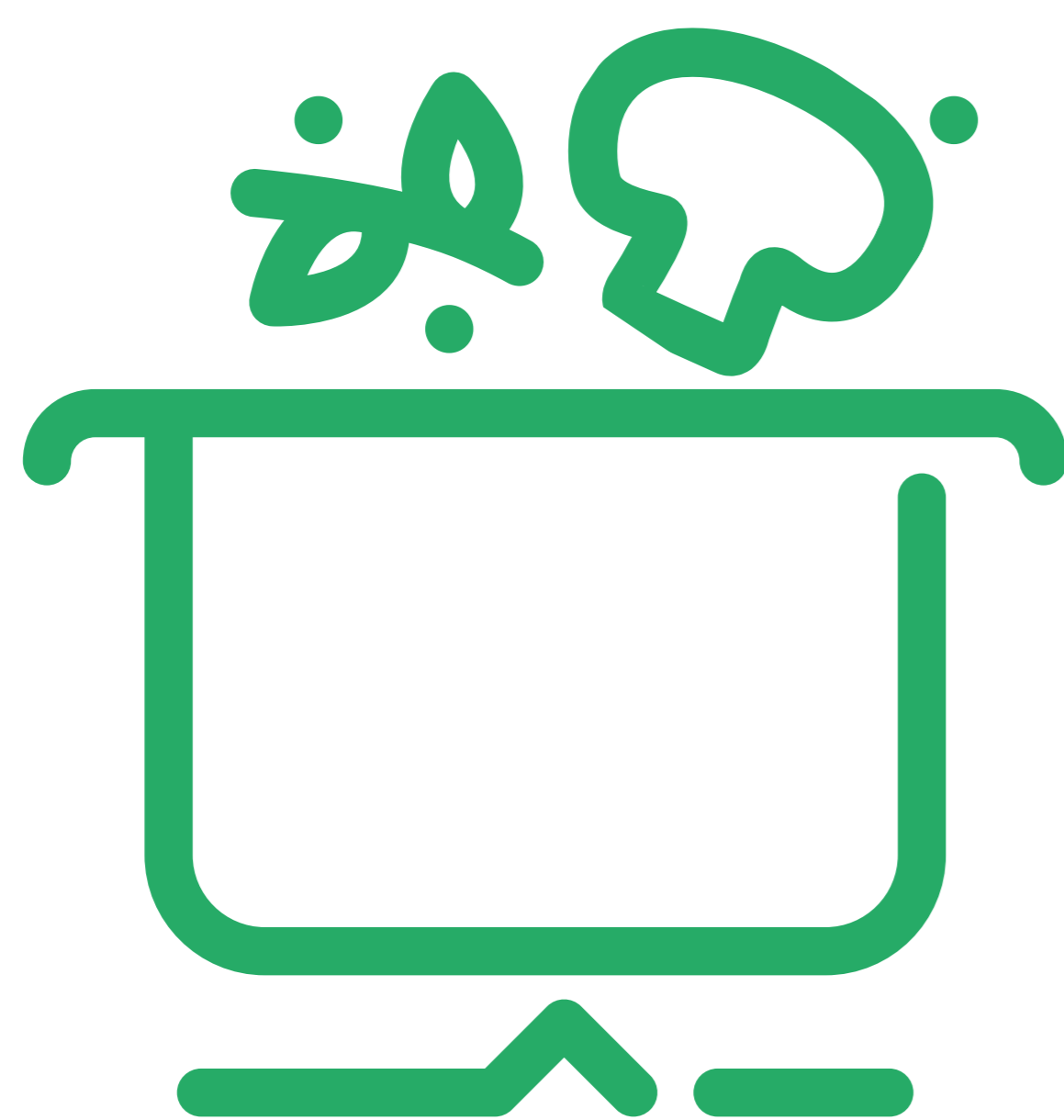
25 min

INGREDIENTES



- 1 lamina de masa para tarta
- 200 gr champiñones Paccu
- 150 gr tocino
- ½ cebolla roja
- 1 tz brócoli
- 2 dátiles
- 3 huevos
- 200 ml crema de leche
- ½ cdta sal
- Pimienta al gusto
- Nuez moscad al gusto
- 200 gr queso rallado

PREPARACIÓN



Doramos el tocino picado en un poco de aceite de oliva y luego agregamos la cebolla para cocinarla unos minutos, añadimos los champiñones laminados y cocinamos 3 minutos más (sazonar con sal y pimienta).

Pre calentamos el horno a 180°C.

Forramos el molde con la lámina de masa presionando para que quede firme y cortamos el excedente.

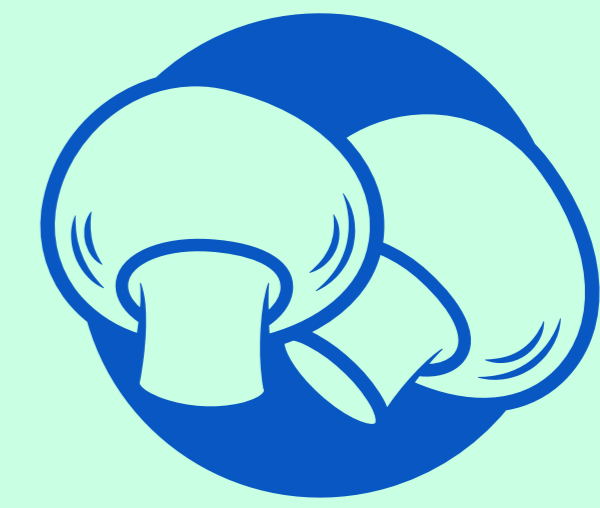
Pinchamos la base y pre cocinamos la masa por 20 minutos.

Haremos el relleno mezclando los huevos, crema, sal, pimienta y nuez moscada.

Añadimos queso rallado y también el brócoli cocido, los dátiles picados y los vegetales sofritos.

Rellenamos la masa y horneamos por 20 minutos más hasta que cuaje y se dore ligeramente.

FONDOS



Ceviche de champiñones _____ **pag. 14**

Pollo con champiñones _____ **pag. 16**

Pizza Veggie _____ **pag. 19**



Pasta con coliflor y champiñones _____ **pag. 22**

CEVICHE DE CHAMPIÑONES





CEVICHE DE CHAMPIÑONES



Comensales

4 pers.



Dificultad

Fácil



Tiempo

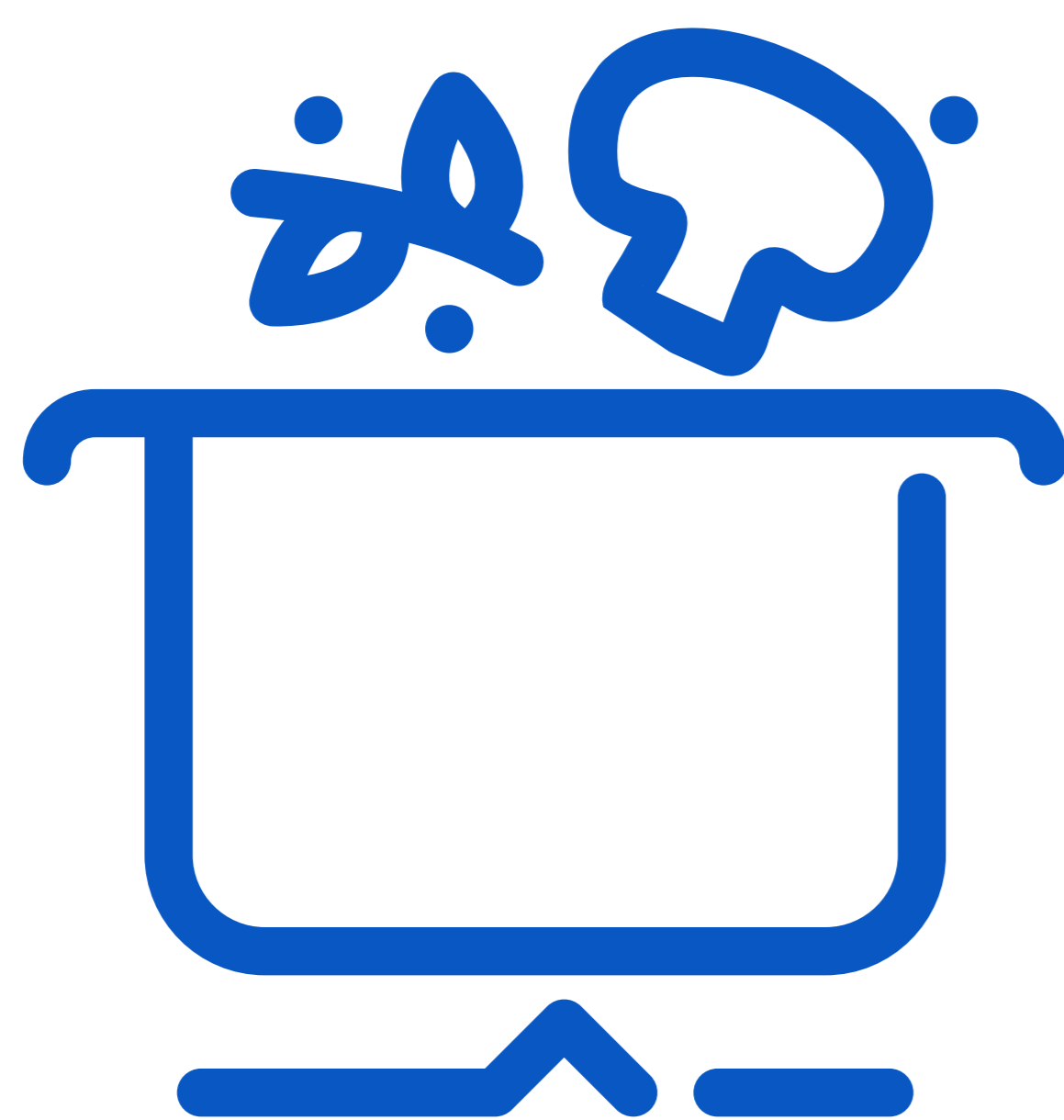
25 min

INGREDIENTES



- 500 gr de champiñones Paccu
- Aji limo (sin venas ni pepas)
- 2 cdas ají amarillo
- 2 cdas ajo molido
- 2 cdas culantro picado
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cdas jugo de limón
- 1 cebolla

PREPARACIÓN



Limpiamos bien los champiñones con una toallita húmeda, cortamos en trozos, picamos la cebolla finita, mezclamos todos los ingredientes en un bowl, dejamos reposar por unos minutos para que el limón actúe y estará listo para comer!

POLLO CON PORTOBELLOS



POLLO CON PORTOBELLOS



Comensales

4 pers.



Dificultad

Fácil

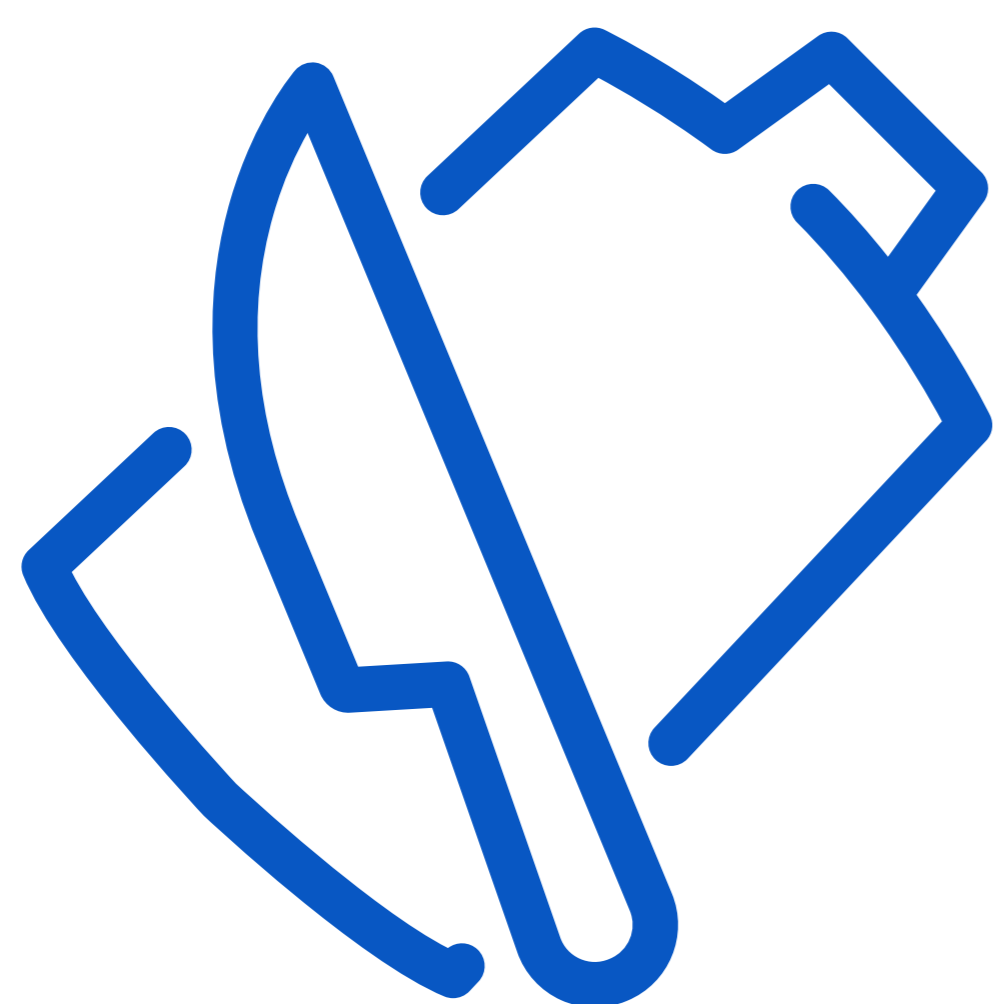


Tiempo

25 min

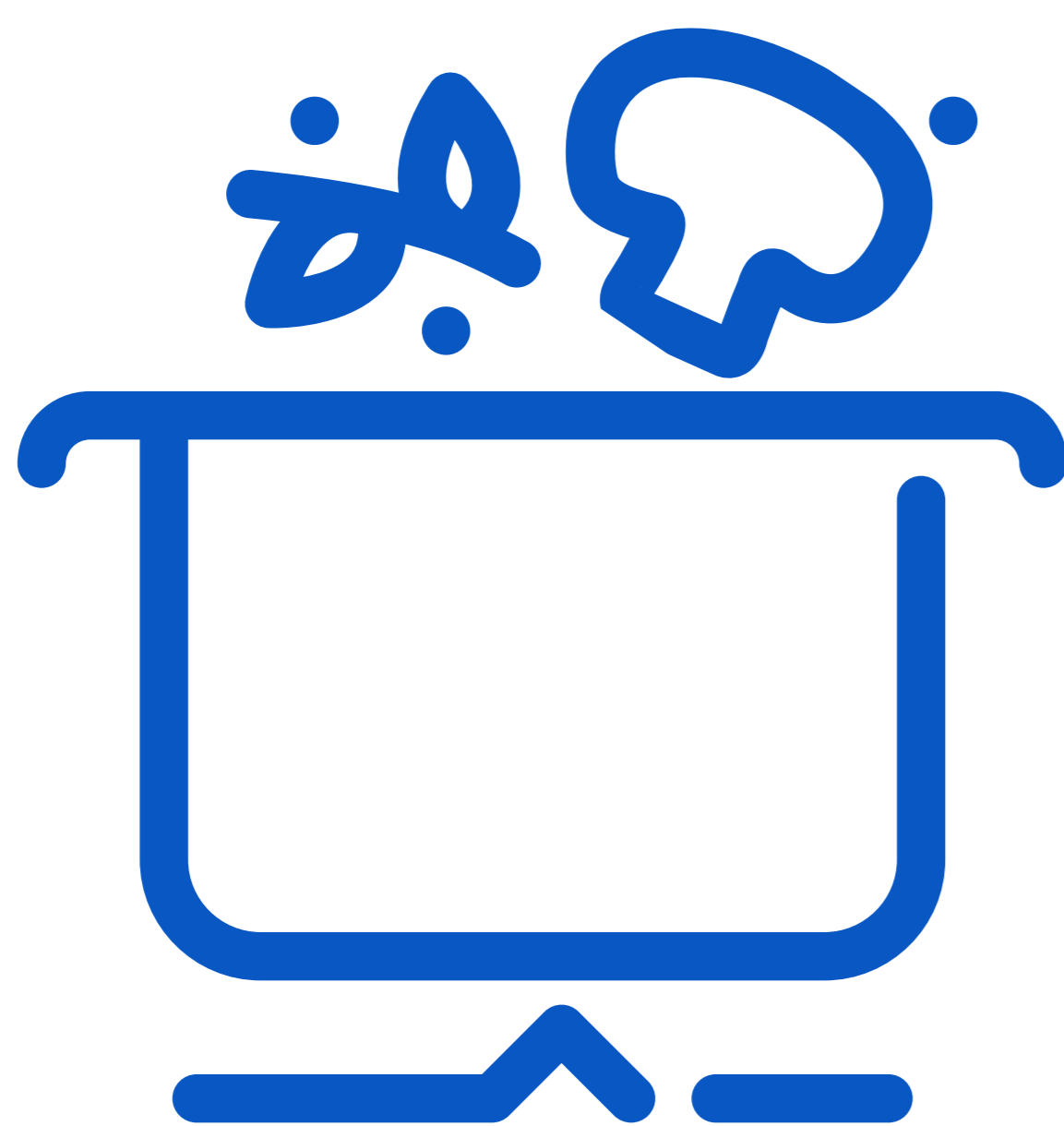


INGREDIENTES



- ½ taza de portobellos Paccu
- 1 pechuga de pollo cortada en cubos
- 2 cucharadas ajo en polvo
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ cebolla picada
- ½ pimiento verde picado
- ½ taza de crema de leche
- ¼ taza de salsa de tomate
- 3 cucharadas de salsa inglesa
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN



Espolvorear el pollo con ajo en polvo, sal y pimienta al gusto.

Calentar mantequilla en una sartén y freír el pollo hasta dorar, en este punto añadir las verduras picadas y dejar por 5 minutos, después de esto verter la salsa inglesa, salsa de tomate y crema de leche junto con los portobellos en la sartén y dejar cocinar durante 10 minutos revolviendo de vez en cuando hasta que la salsa espese.



CÓMO CONGELAR TUS CHAMPIS FRESCOS

#tipsPaccu

1. REVISA MUY BIEN TUS CHAMPIS

para asegurarte de que estén
en buen estado.

2. LIMPIA CON UN TRAPO HÚMEDO

evita limpiar los champis en agua,
ya que la absorben muy rápido y al
congelarse generarán un exceso
de hielo

3. CORTA EN PEQUEÑOS TROZOS

para ponerlos sobre papel absorbente
por 5 minutos.

4. METE TODOS LOS CHAMPIÑONES

en una bolsa sellable y ¡listo!

PIZZA VEGGIE

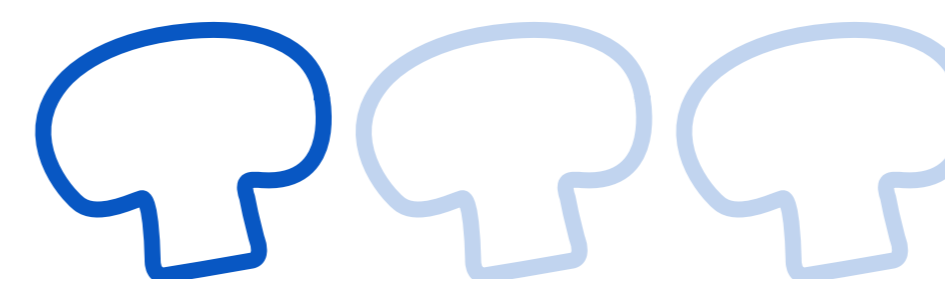


PIZZA VEGGIE



Comensales

4 pers.



Dificultad

Fácil

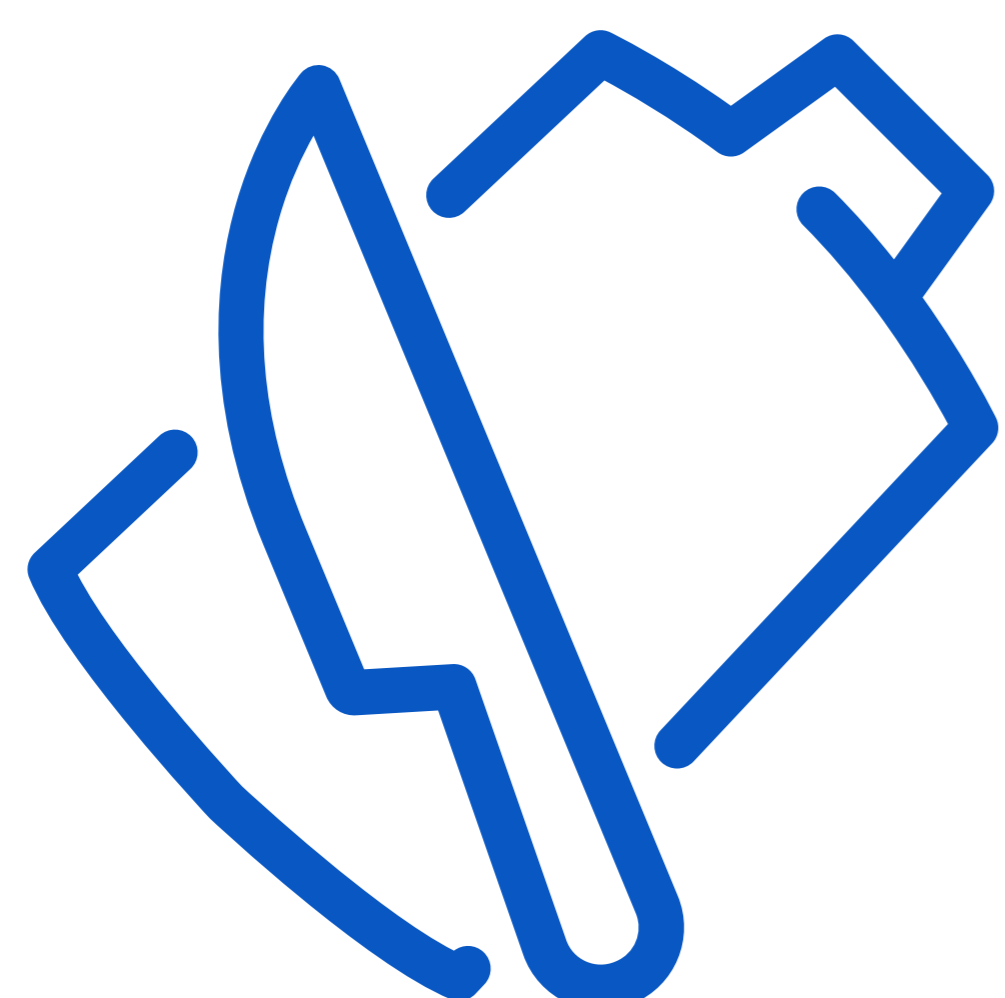


Tiempo

25 min

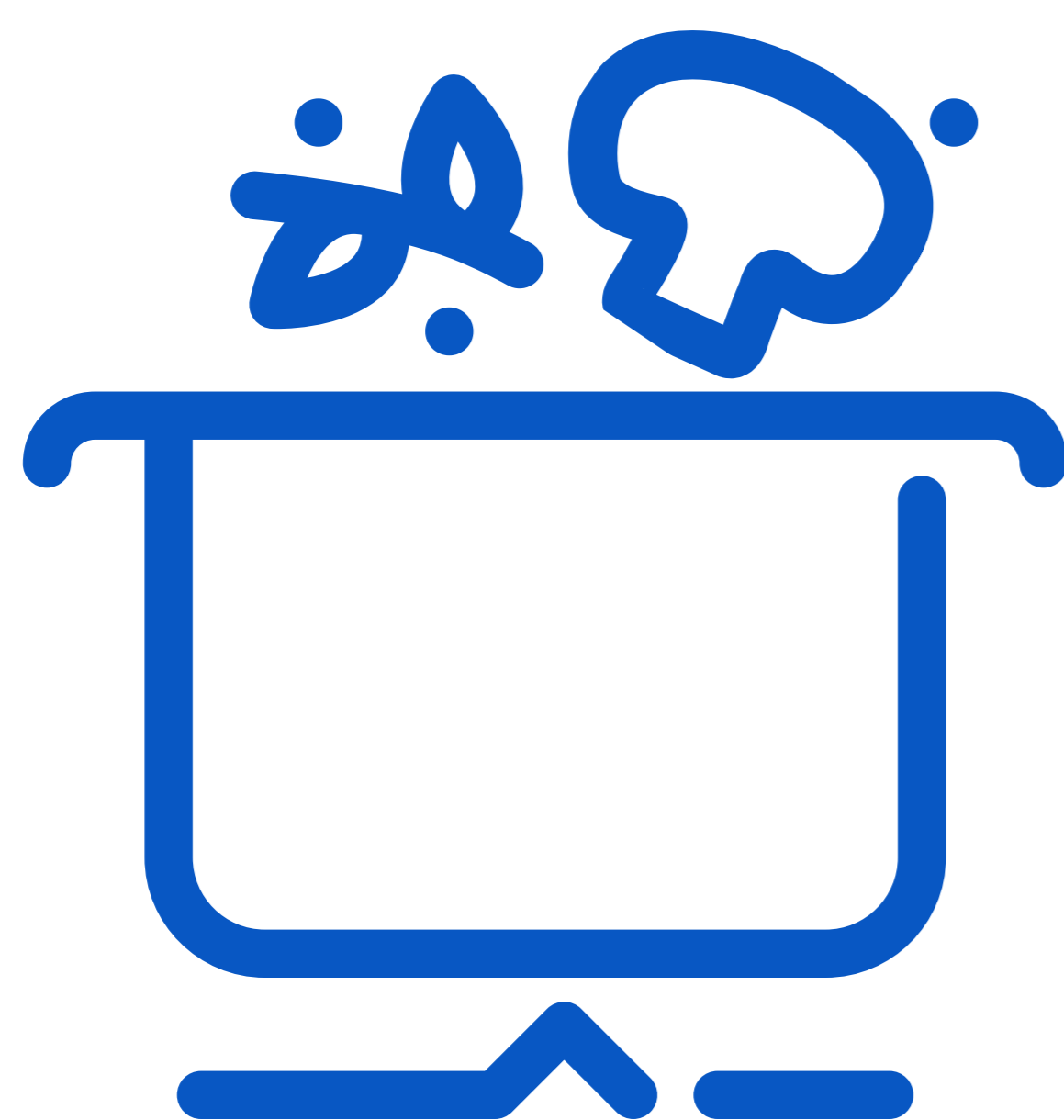


INGREDIENTES



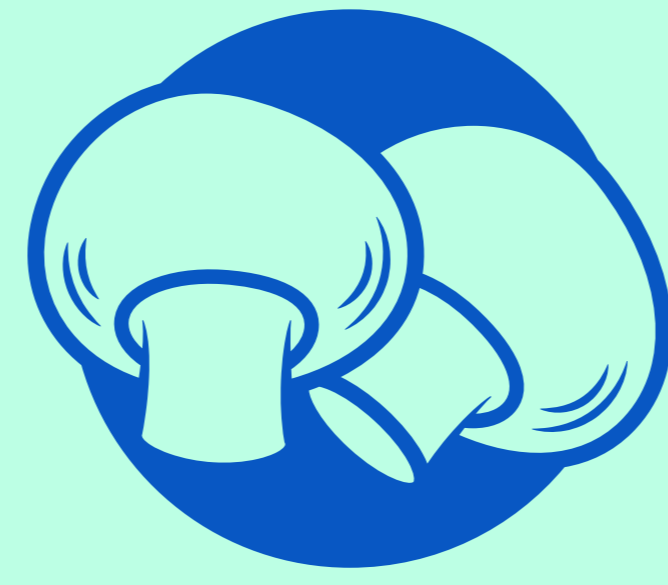
- 200 gr de champiñones Paccu
- Masa de pizza vegana
- 200 gr de espinacas
- 3 dientes de ajo
- Salsa de tomate
- Sal y pimienta al gusto
- 150 gr de queso crema sin lácteos
- 75 gr de queso sin lacteos rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva

PREPARACIÓN



Hervir las espinacas en agua con sal durante 1-2 minutos (hasta que comience a marchitarse), exprimirlas y cortarlas en trozos grandes. En una sartén calentar un poco de aceite de oliva para freír el ajo con los champiñones, agregar el queso crema junto con las espinacas y sazonar con sal y pimienta al gusto mientras revuelve.

Estirar la masa en una bandeja para horno con papel manteca, untamos con salsa de tomate y añadimos la mezcla de crema de espinacas con champiñones esparciendo el queso para finalmente llevar al horno durante 20 minutos a 200°C



¿CÓMO PUEDO DESCONGELAR MIS CHAMPIS?

#tipsPaccu

1. SACA TUS CHAMPIS DEL CONGELADOR

y pásalos a la refri, espera unas
*horas para utilizarlos.



*tiempo apropiado para congelar y
consumirlos champis es de 15 días.

2. COCÍNALOS ESE MISMO DÍA

para que no pierdan agua ni
consistencia



PASTA CON COLIFLOR Y CHAMPIS

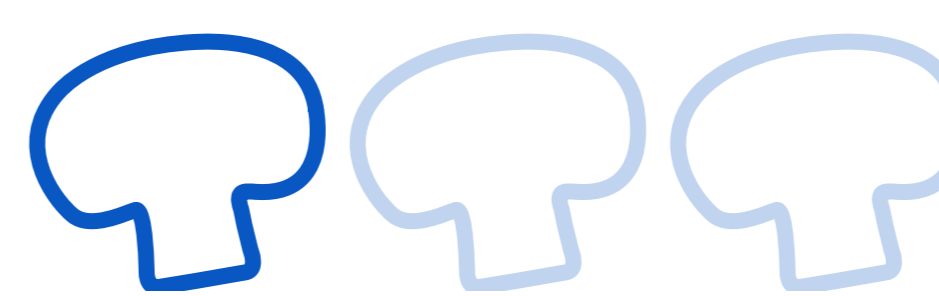


PASTA CON COLIFLOR Y CHAMPIS



Comensales

4 pers.



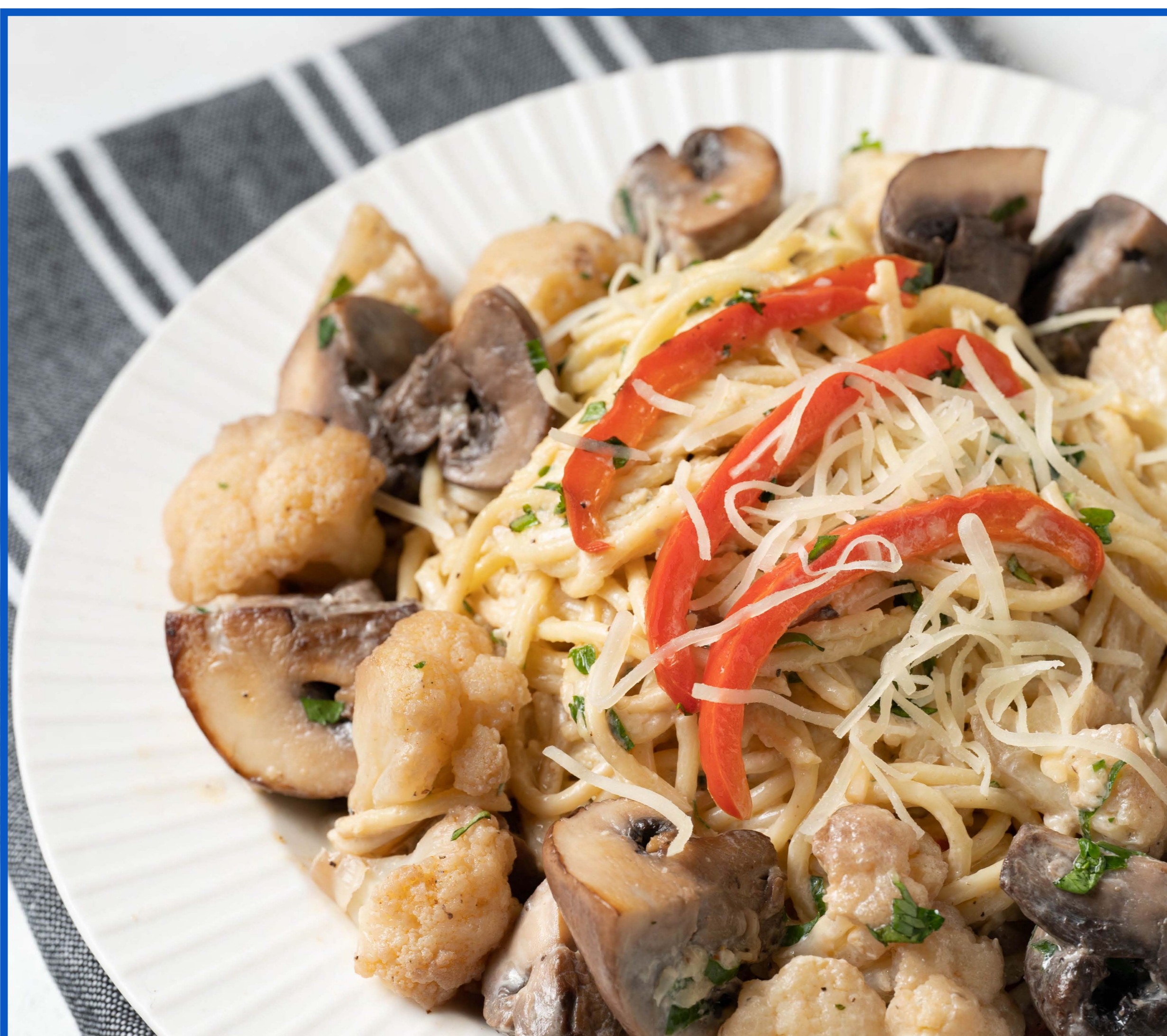
Dificultad

Fácil



Tiempo

25 min



INGREDIENTES

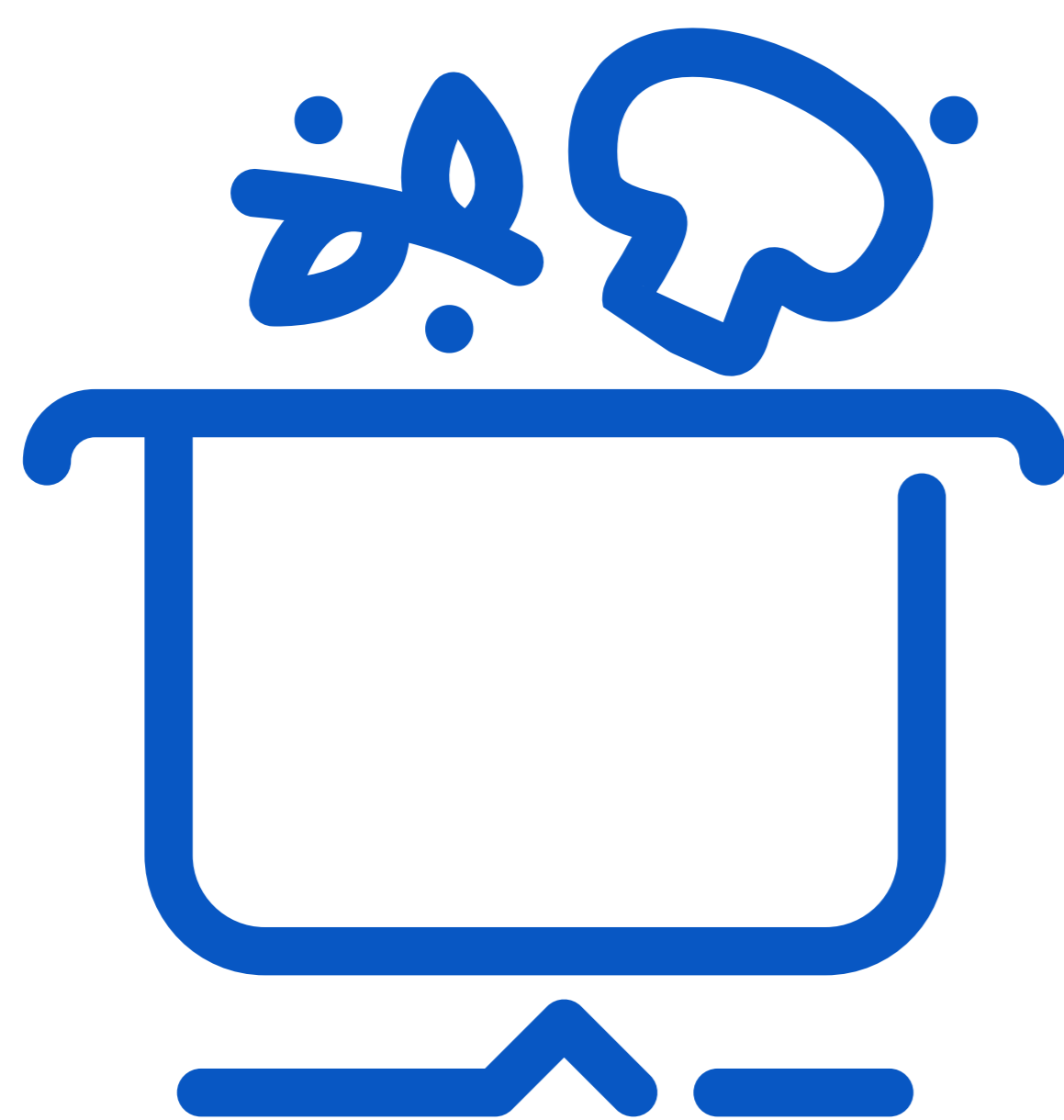


- 400 g de espaguetis
- 200 g de coliflor
- 200 g de champiñones
- 1/2 pimiento rojo
- Pimentón
- Aceite
- Sal.

Para la salsa

- 100 ml de nata
- 50 ml de leche
- 30 g queso parmesano
- 1 cuch de mantequilla
- Pimienta
- 1 diente de ajo
- Sal

PREPARACIÓN



Lavar, trozar y cocer la coliflor en agua y sal durante 8 min; escurrir. Lavar y laminar los champiñones para ponerlos en una sartén con el pimiento cortado; salpimentar. Cuando estén tiernos, añadir la coliflor. Saltear y añadir el pimentón.

Cocer los espaguetis en agua y sal durante el tiempo que se indique en el envase; escurrir.

Pelar, picar el ajo y poner en la sartén con la mantequilla. Cuando empiece a dorarse, echar la nata, la leche, pimienta negra y sal y dejar hervir 2-3 minutos. Agregar el queso rallado. Servir la pasta con las verduras y regar con la salsa al gusto.

APERITIVOS



Criminis rellenos
de quinoa _____ **pag. 25**



Dip de queso crema,
atún y champiñones _____ **pag. 27**

Champiñones a la
parmesana _____ **pag. 30**

Paté vegano de
champis y nueces _____ **pag. 32**



CRIMINIS RELLENOS DE QUINOA



CRIMINIS RELLENOS DE QUINOA



Comensales

4 pers.



Dificultad

Fácil



Tiempo

25 min

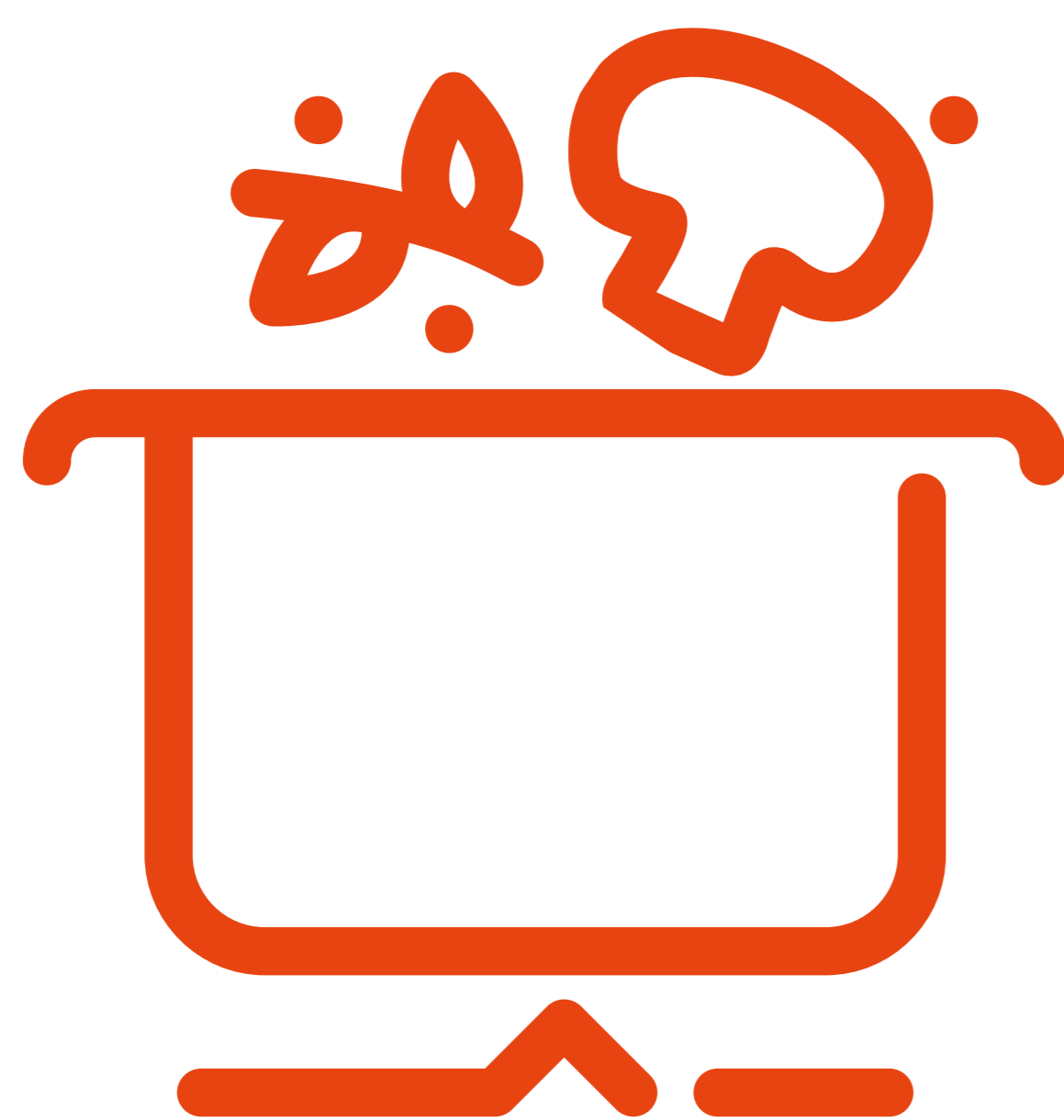


INGREDIENTES



- 250 gr de criminis Paccu
- ½ taza de pimiento
- 1 cucharada de jugo de limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ taza de cebolla picada
- ⅛ taza de perejil picado
- ½ taza de zanahoria picada
- ½ taza de quinoa cocida

PREPARACIÓN



Limpiar los champiñones crimini separando el sombrero del tallo (picar para relleno) y calentar una sartén a fuego medio con aceite de oliva para cocinar los champiñones crimini boca abajo por 5 min y sazonar al gusto con sal y pimienta, luego de esto retirar del sartén y reservar los champiñones.

Agregar un poco más de aceite de oliva en la sartén utilizada previamente y freír la cebolla, ajo, zanahoria, quinoa, pimientos, tallos de champiñón, perejil, jugo de limón y sal de pimienta al gusto.

Finalmente rellenar los champiñones crimini con el relleno añadiendo un poco de aceite de oliva.

DIP DE QUESO CREMA, ATÚN Y CHAMPIÑONES





DIP DE QUESO CREMA, ATÚN Y CHAMPIÑONES



Comensales

4 pers.



Dificultad

Fácil



Tiempo

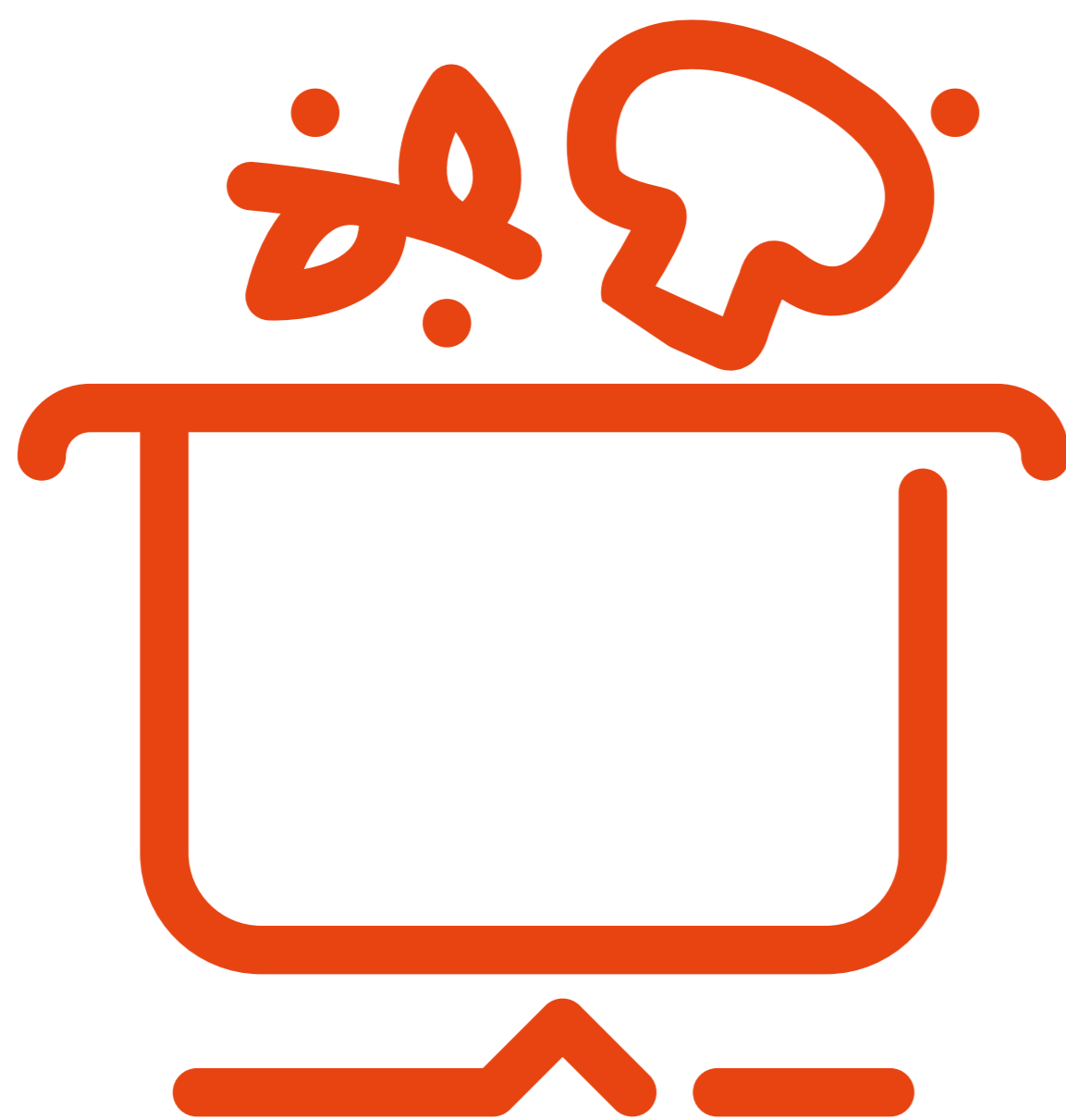
25 min

INGREDIENTES



- 50 gr de champiñones Paccu
- 1 lata de atún
- 190 gr de queso crema
- ½ rama de cebolla china picada
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN



En un recipiente mezclar el queso crema a temperatura ambiente, $\frac{3}{4}$ partes de una lata de atún previamente escurrida, una pizca de sal y pimienta al gusto, los champiñones picados y la cebolla china picada.

Unifica todo con una espátula en el medio y coloca la mezcla en un plato de piqueos con galletas saladas.



EL SELENIO EN LOS CHAMPIS

#tipsPaccu

¿SABÍAS QUE LOS CHAMPIS SON RICOS EN SELENIO?

Lo mejor es que ayuda a la prevención y mejor manejo de condiciones cardiovasculares.

Tener una buena toma de decisión en el cuidado y prevención de nuestra salud cardíaca es necesario. Por eso en #Paccu te recomendamos comer champis todas las semanas ya que son ricos en minerales como el selenio y potasio



CHAMPIÑONES A LA PARMESANA





CHAMPIÑONES A LA PARMESANA



Comensales

4 pers.



Dificultad

Fácil



Tiempo

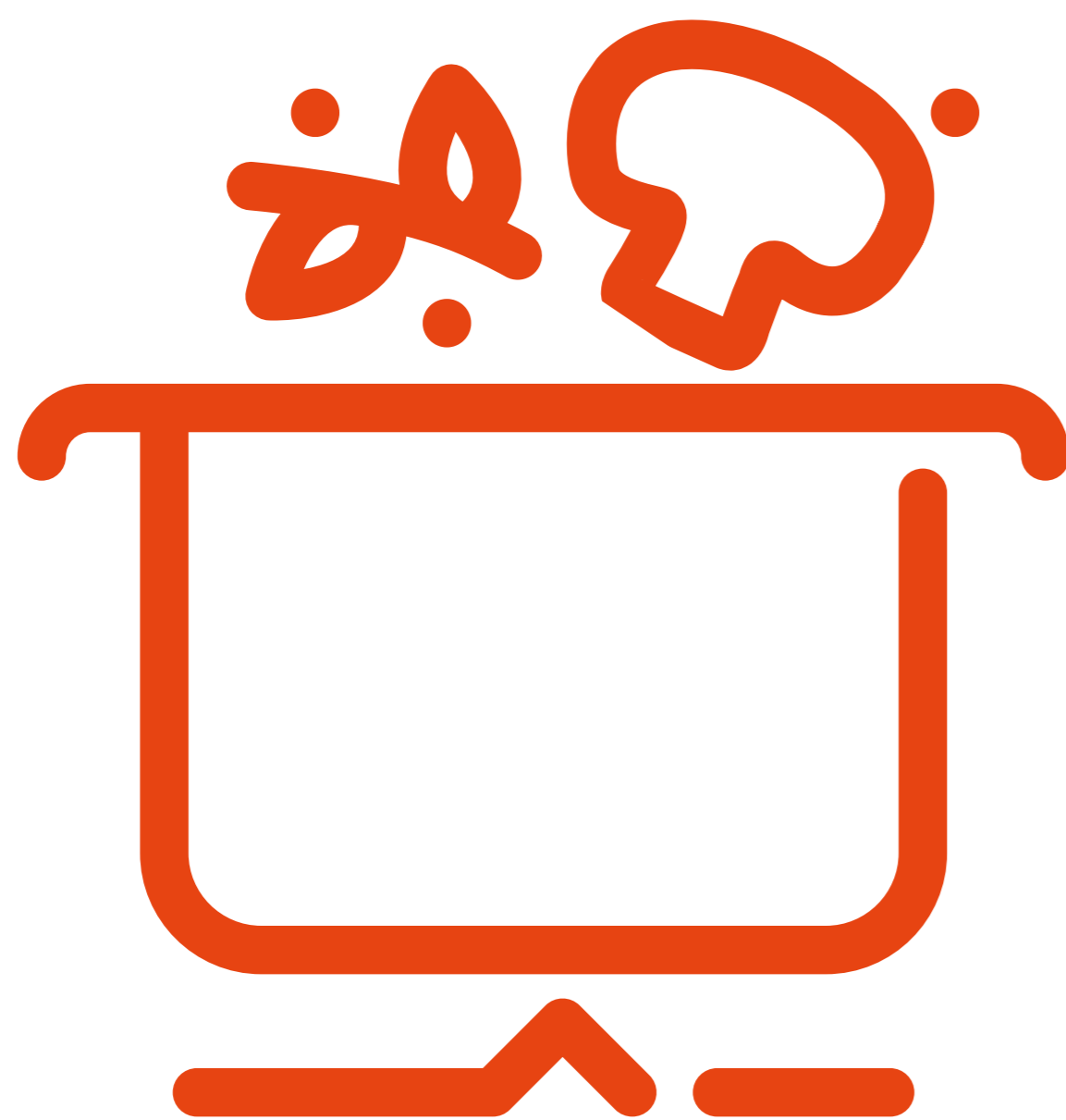
25 min

INGREDIENTES



- 3-4 tazas de champiñones picados
- ¼ de taza de queso parmesano rallado
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharita de soya
- ½ cucharita de mostaza Dijon
- ½ cucharita de sazónador en polvo pimienta con limón
- ½ cucharita de ajo en polvo
- 1 cucharada de eneldo fresco
- 1 limón

PREPARACIÓN



Colocar los champiñones picados en un recipiente y mezclar todos los ingredientes del aderezo en otro recipiente para finalmente juntarlos y mezclar hasta que los champiñones queden bien cubiertos

PATÉ VEGANO DE CHAMPIS Y NUECES





PATÉ VEGANO DE CHAMPIS Y NUECES



Comensales

4 pers.



Dificultad

Fácil



Tiempo

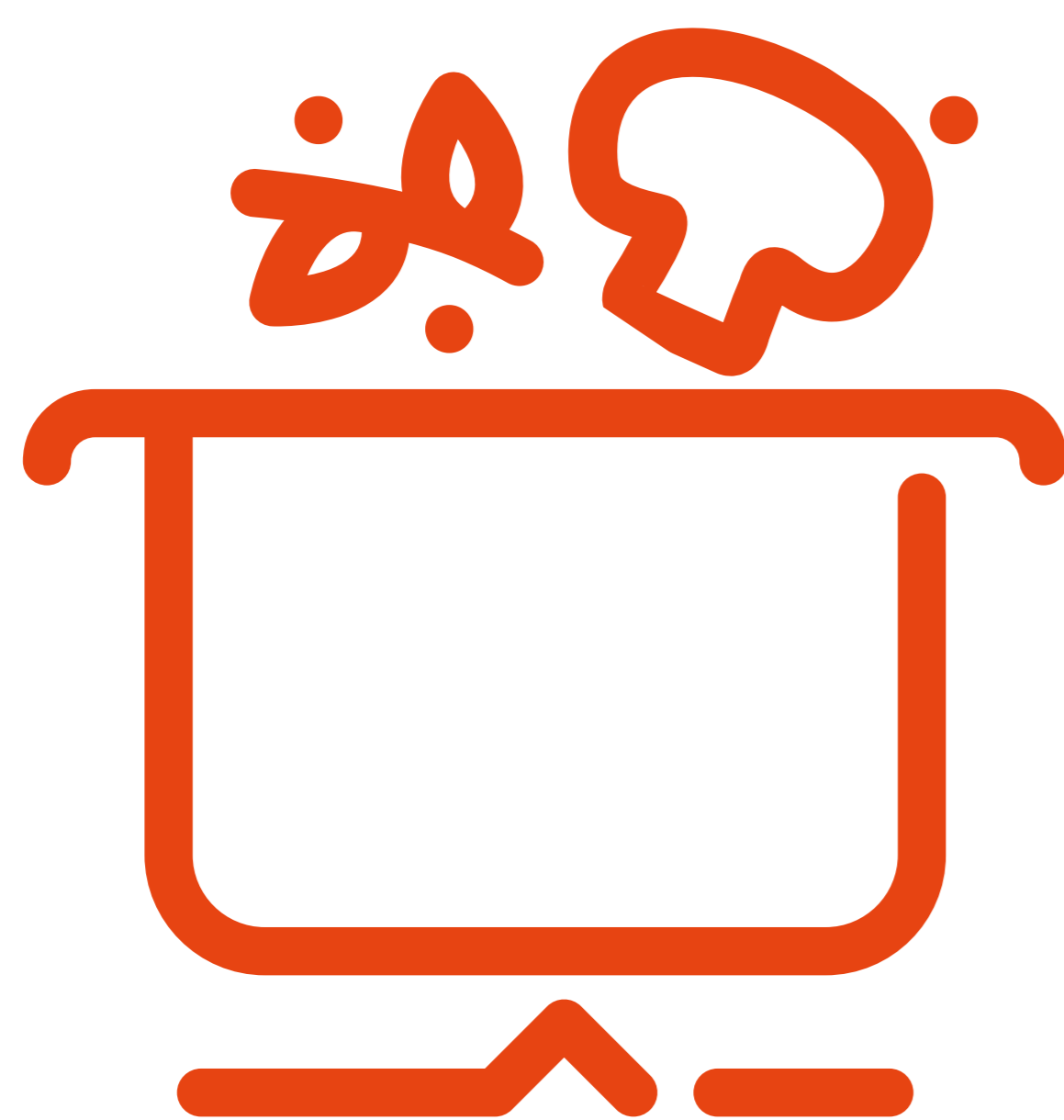
25 min

INGREDIENTES



- Champiñones 500 g
- Dientes de ajo 3
- Cebolla 1
- Levadura de cerveza 1 cucharadita
- Nueces peladas 80 g
- Aceite de extra virgen extra 1 cucharada
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN



Empezamos pelando y cortando la cebolla y los ajos en rodajas finas. Calentamos el aceite en una sartén y doramos la cebolla y los ajos a fuego lento durante dos minutos. Cortamos los champiñones en láminas e incorporamos a la sartén. Mantenemos el fuego a media intensidad hasta que los champiñones adopten un tono tostado.

Tostamos las nueces en el horno a 180°C durante dos minutos. En el vaso de la batidora trituramos y mezclamos los ingredientes de la sartén con la levadura de cerveza, una pizca de sal y otra de pimienta. Añadimos las nueces y seguimos trabajando en la batidora hasta obtener una crema fina y homogénea.



LOS CHAMPIÑONES DEL PERÚ

