

# FALSOS RAVIOLI CON HONGOS Y TRIGUEROS



4 raciones - 40 minutos

Receta elaborada por la Escuela de Cocina Aiala

## Ingredientes:

- 8 hojas de pasta Wonton
- 4,00 g de hongos (según el mercado)
- 2 chalotas
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 20 cl de bechamel (a 100 g)
- 20 espárragos trigueros

Cocer la pasta Wonton con agua hirviendo durante 2 minutos. Enfriar y guardar sobre una placa con aceite.

Limpiar los hongos y cortarlos en dados pequeños. Pelar las chalotas y cortarlas en brunoise. Pochar la chalota picada con aceite a fuego suave. Añadir los hongos y saltear el conjunto durante 5 min. Añadir el perejil picado y ligar con la bechamel. Reservar.

Quitar la parte dura de los trigueros. Cortar la punta a 8 cm de 16 trigueros. Cocer el resto del tallo con agua salada. Una vez cocidos, escurrirlos y triturarlos con la thermomix. Emulsionar con 3 cucharadas de aceite de oliva y 1 cucharada de vinagre de Jerez. Rectificar el sazónamiento. Cortar los 4 trigueros restante en lonchas finas. Saltearlas con un poco de aceite de oliva. Salar y añadir las a la vinagreta de trigueros.

Rellenar las pastas con los hongos; enrollar con la forma de un rollo de primavera, introduciendo dos trigueros en cada falso ravioli (dejar salir las yemas de unos 2 cm). Calentar al horno (130°C) durante 8 min. Emplatar y salsear con la vinagreta templada.

- Plato **hidrocarbonato** que nos ayudará a llegar a la recomendación del 55%.
- Los hongos, además de **vitaminas del grupo B y yodo**, nos aportan **ergosterol**, que se convertirá en **vitamina D** gracias a la acción del sol.
- Buen aporte de **fibra**, debido especialmente a los espárragos.
- Grasa exclusivamente **monoinsaturada**.

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
263	8-13%	11	1-2%	7,1	2-3%	41,4	5-8%