



## MUSHROOMS

### WHAT IS A MUSHROOM?:

Mushrooms are edible fungus available in numerous varieties such as white, oyster, shiitake, chanterelle, cremini, and portobello. Mushrooms vary in size and color, ranging from small, white button mushrooms to large, brown Portobello mushrooms. The flavor of mushrooms also varies but generally they have a savory, earthy taste. Mushrooms are a good source of B vitamins and copper.

### HOW TO SELECT MUSHROOMS:

Choose mushrooms that are firm, plump and clean. Try to avoid those with wrinkles or wet, slimy spots. Look for mushrooms that feel faintly damp and have a springy texture. Lastly, mushrooms with a stronger sweet, earthy smell tend to be more flavorful.

### HOW TO PREPARE MUSHROOMS:

Avoid washing mushrooms with lots of water because this will make them soggy. First, use a small brush (can be a toothbrush) or paper towel to remove as much dirt as possible. Next, give them a very quick rinse. For Portobello mushrooms, although you can eat the dark gills, they tend to add a black, murky color to meals and it is best if they are removed. You may use a spoon to easily scrape out the gills. The stems of larger mushrooms are sometimes tough and can also be removed. Most mushrooms have tender stems that are perfectly edible.

**Sautéed Mushrooms:** Heat a skillet with a small amount of oil and add mushrooms into the skillet. Turn frequently with a spatula or spoon to cook evenly.

Mushrooms are ready when softened and browned. Season with salt, pepper and desired seasoning. These may be served as a side dish or added to sandwiches and salads or used as pizza toppings.

**Stuffed Mushrooms:** Preheat oven to 450°F degrees. Lightly oil a shallow baking dish and place mushroom caps (stems removed), cap side down in the dish. Drizzle mushrooms with a small amount of oil. Stuff each cap with chopped and sautéed vegetables (including the mushroom stems), bread crumbs, seasonings, and cheese. Roast for 20 minutes. Mushrooms should be tender and browned when done.

**Grilled Mushrooms:** Season mushrooms with olive oil, salt, black pepper and minced garlic. Place mushrooms in a preheated grill and cook each side for 5-7 minutes. They are done when tender and brown.



## CHAMPIÑONES

### ¿QUÉ ES UN CHAMPIÑÓN?:

Los champiñones son hongos comestibles disponibles en una variedad numerosa como el blanco, la ostra, el shiitake, el chanterelle, el cremini y el portobello. Los champiñones varían en tamaño y color, que van desde los pequeños hongos blancos con la forma de un botón, hasta los grandes y marrones Portobellos. El sabor de los champiñones también varía, pero generalmente tienen un delicioso sabor a tierra. Los champiñones son una buena fuente de vitamina B y cobre.

### CÓMO SELECCIONAR CHAMPIÑONES:

Escoja champiñones que sean firmes, gorditos y limpios. Evite los que tengan arrugas o estén húmedos, con manchas babosas. Seleccione hongos que se sientan algo húmedos y que tengan una textura ligeramente elástica. Por último los champiñones con un fuerte sabor dulce y que huelen a tierra tienden a ser los más sabrosos.

### CÓMO PREPARAR CHAMPIÑONES:

Evite lavar los champiñones con mucha agua ya que se empaparán. Primero, use un cepillito (puede ser un cepillo de dientes) o toallas de papel para retirar la mayor cantidad de suciedad posible. Luego, enjuáguelos rápidamente. En el caso de los champiñones Portobello, a pesar de que la parte oscura de las agallas es comestible, esta tiende a añadir un color turbio y negro a las comidas, así que es mejor retirarlas. Puede usar una cuchara para raspar las agallas fácilmente. Los tallos de los hongos grandes a veces son duros así que también pueden eliminarse. La mayoría de los champiñones tienen tallos suaves que son perfectamente comestibles.

**Champiñones Salteados:** Caliente una sartén con una pequeña cantidad de aceite y agregue los champiñones. Revuélvalos constantemente con una espátula o cuchara para que se cocinen uniformemente. Los champiñones estarán listos cuando se oscurezcan y se suavicen. Sazónelos con sal, pimienta y otras especias de su gusto. Pueden servirse como acompañante o también pueden agregarse a los sándwiches y ensaladas, así como ser usados para colocarlos sobre una pizza.

**Champiñones Rellenos:** Precaliente el horno a 450°F. Engrase ligeramente una bandeja para hornear poco profunda y coloque los sombreritos de los champiñones (remueva los tallos), los sombreritos deben estar boca abajo. Rocíe los champiñones con una pequeña cantidad de aceite. Rellene cada sombrero con vegetales salteados picados (incluyendo los tallos de los hongos), migas de pan, especias, y queso. Rostice por 20 minutos. Los champiñones estarán listos cuando estén suaves y dorados.

**Champiñones a la Parrilla:** Sazone los hongos con aceite de oliva, sal, pimienta negra y ajo machacado. Coloque los champiñones en una parrilla precalentada y cocine cada lado por 5-7 minutos. Estarán listos cuando estén suaves y dorados.