

## Crema de champiñones

Escrito por Paloma -

Lunes, julio 25, 2016



Uno está perfecto de todo, hasta que deja de estarlo. Es mi caso: hace años que me detectaron “bruxismo”... No, no es andar a hurtadillas haciendo hechicerías y cosas de brujillas... *Bruxismo es el hábito involuntario de apretar o rechinar las estructuras dentales sin propósitos funcionales* (palabras textuales de Wiki). Doy fe de que es así!

Nada, te ponen una férula de descarga para que todas las noches descargues tus más recónditos impulsos sobre una placa de plástico duro amoldada a tu mandíbula superior, y así no cargarte los dientes. Es literal. Yo, incluso con férula, ya llevo dos dientes partidos por mi propia fuerza maxilar.

Consecuencias inmediatas: Dolor. Inevitablemente dolor: de orgullo, porque te has cargado parte de tu propia anatomía y eso al ego lo joroba mogollón; de bolsillo, porque la solución tendrá que pasar por una muy probable cirugía con un más que aconsejado implante (de no ser así, un puente, que tampoco es barato exactamente); físico, porque no veas lo que duele todo: la extracción de tu pieza inservible, la “adopción” de la nueva pieza (tanto sea puente como implante), o la opción de no poner sustitución y dejar el hueco, al aire, “a encía descubierta”, frente cualquier bocado duro e invasor que tenga a bien clavarse en lo más blandito de toda tu boca...

Vale, pues estoy sufriendo bruxismo y por supuesto todas esas consecuencias inmediatas... Ya llevo implante. Me tuvieron que poner hueso para rellenar hueco y cerrar con dos puntos para que suelde bien... Estoy "acongojada", porque me duele como el primer día, cuando ya ha pasado el tiempo como para que no tuviera que soltar un "ay".

Mañana voy a ver qué pasa... Entre tanto, me he acordado de tanta gente con problemas en la boca. No poder masticar bien, no poder permitirse arreglarse la boca (no por estética, sino por necesidad), no saber lo que es tener unas encías sonrosadas y saludables, con dientes firmes... Deben pasarlo realmente mal.

Y en un blog de cocina que se precie (es mi humilde opinión), debería haber un apartado para facilitar la tarea de preparar una dieta blanda para todas aquellas personas con dolores de boca, falta de piezas que les permita comer correctamente, problemas estomacales, enfermedades donde solo masticar ya supone un problema (el Alzheimer)... podría seguir. El colectivo que necesita una dieta blanda es inmenso, y a juzgar por la creciente población de edad avanzada, sigue en aumento.

Me acordé de ellos con el rollo de mi implante, porque fue un infierno comer 48 horas con dieta blanda!!! Este blog tiene ese apartado. Escribid en el buscador: *Dieta blanda* y tendréis un montón de recetas que cumplen los requisitos, siguiendo el artículo redactado por nuestra médica de cabecera, la Doctora Rosa Pérez: [La dieta blanda](#).

Este es otro más, que pasa a ampliar esa lista. Con mucho sabor, muy saludable y muy blandito. Por todos los que necesitamos estas recetas, va esta **crema de champiñones casera!**

## Receta Crema de champiñones

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 2 raciones)

1 cebolla (unos 200 g)

50 g de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

400 g champiñón limpio entero (o ya comprado laminado)

250 g de leche de consumo habitual (yo usé leche de avena, pero puede usarse leche de vaca u otra vegetal)

2 cucharadas soperas de [almendra](#) molida

Sal

Pimienta

Nuez moscada (opcional)

Preparación

Picamos la cebolla y la sofreímos en una olla a fuego lento con un chorro de AOVE.

Mientras se hace blandita, cortamos los champiñones a trozos (a cuartos o a octavos, dependiendo del tamaño), sin importar la forma ni la estética, porque finalmente se van a triturar.

Añadimos los champiñones al sofrito de la cebolla, mezclamos y dejamos al mismo fuego, hasta que el champiñón haya reducido y veamos que está bastante hecho.

Agregamos la leche, la almendra molida, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Trituramos con un brazo de cocina, o con una batidora, entre 5 y 10 minutos, porque cuanto más tiempo lo tengamos, más cremoso quedará, y por tanto, más suave, más crema, más rico!.

**Nota:** Podemos servir fría o caliente. En caso de preferirla fría, por estar en verano, dejar enfriar y mantener en la nevera.

Servir.

## Receta Crema de champiñones

Adaptación a Thermomix

 30 min

Ingredientes (para 2 raciones)

1 cebolla (unos 200 g) cortada a cuartos  
50 g de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)  
400 g champiñón limpio entero (o ya comprado laminado)  
250 g de leche de consumo habitual (yo usé leche de avena, pero puede usarse leche de vaca u otra vegetal)  
2 cucharadas de [almendra](#) molida (unos 30 g)  
Sal  
Pimienta  
Nuez moscada (opcional)

Preparación

- 1.- Introducimos en el vaso la cebolla cortada a cuartos. Picamos **4 seg/vel 5**. Bajamos los restos adheridos a las paredes del vaso con ayuda de la espátula.
- 2.- Añadimos el AOVE y sofreímos: **7 min/100°C/vel cuchara**.
- 3.- Agregamos los champiñones. En caso de ser enteros, cortamos **5 seg/vel 4**. Si los tenemos ya laminados, simplemente los introducimos, y saltamos este paso.
- 4.- Rehogamos **7 min/vel 1**.
- 5.- Añadimos la leche, la almendra, sal, nuez moscada y pimienta al gusto. Mezclamos todo durante **2 min/100°C/vel 2**. Dejamos enfriar hasta que la temperatura baje a 60°C.
- 6.- Trituramos todo **20 seg/vel progresiva 5-10**. Probamos para corregir de punto de sal y pimienta.
- 7.- Trituramos de nuevo, ahora **5 min/vel 7**. Así conseguiremos una textura inmejorable.
- 7.- Para decorar, podemos adornar con un par de láminas de champiñón crudo o ligeramente tostado en una sartén aparte.

**Nota:** Podemos servir fría o caliente. En caso de preferirla fría, por estar en verano, dejar enfriar y mantener en la nevera.

**Consulta el artículo de “Nutrición y salud”:** [La dieta blanda](#)

**También te puede interesar:**

Pan de molde integral de espelta

La vitamina D

Pimientos del piquillo rellenos de brandada