

*Inés aprendió también a coger champis y a hacer este plato*  
**Champis al horno con chorizo**

- 30 sombreros de champiñones - 100 gr. de picadillo de chorizo - Una cebolla grande



1

Se separan los sombreros de los champiñones de sus pies y se lavan concienzudamente colocándolos después en la bandeja del horno.



2

Se pocha la cebolla en la sartén y cuando esté casi al punto se añade el picadillo y se remueve hasta que se mezcle todo bien y se haya hecho el picadillo.



3

Se asan ligeramente los champiñones en una sartén y se rellenan los sombreros con el picadillo. Se sirven calientes

*Curiosidad*

Dice la tradición que hay llevar una cebolla en el bolsillo, que frotándola en la calva sale pelo y que alivia la congestión.

*Valores Nutricionales*

Hierro  
Cobre  
Sodio



*Sugerencias*

-Las variaciones en el relleno son muchas, desde diferentes picadillos a soja o sólo queso.  
-Si no hay horno, se pueden hacer en una sartén bien tapada a fuego lento.