

Setas al ajillo ---

INGREDIENTES

- **Setas**
- **2 dientes de ajo**
- **perejil picado**
- **paleta de jamón serrano ó bacon troceado menudamente**
- **aceite**
- **sal**
- **pimienta.**

PREPARACIÓN:

Se limpian las setas, se pican los dientes de ajo y el bacon ó la paleta, a continuación se pone aceite en una sartén ó cazuela de barro cuando este caliente echamos el ajo picado junto con el bacon lo rehogamos un poco y añadimos la setas dejando que se hagan lentamente cuando estén casi hechas (se haya consumido el agua que sueltan) salpimentamos y añadimos el perejil lo damos unas vueltas y servimos inmediatamente en la misma cazuela de barro a ser posible.

--- Marasmius oreades al Oporto ---

El Marasmius oreades es la llamada vulgarmente senderuela o cama-sec (en euskera no he encontrado su nombre por mas que he buscado). Es una seta fácil de recolectar ya que se encuentra en praderas, en grupos muy numerosos y es despreciada por muchos seteros por ignorancia. Tres consejos sobre esta seta: no la consumais cruda ya que posee algo de ácido cianhidrico (una vez cocinada desaparece). Comer solo los sombreros pues los pies son fibrosos y sin valor culinario. Si cogéis muchas las podéis desecar engarzando los sombreros en un hilo con una aguja de coser, se cuelgan en un sitio ventilado y luego solo hace falta rehidratarlas poniéndolas en agua unas horas. He aquí como las manufacturo yo:

PREPARACIÓN:

- Poner mantequilla y aceite de oliva de 0,5 a partes iguales en una sartén
- Añadir los sombreros de los Marasmius enteros.
- Rehogar a fuego no muy fuerte para que pierda el agua de constitución durante 10 minutos.
- Añadir el Oporto (100 ml por Kg setas).
- Cocer a fuego mas vivo unos pocos minutos mas.
- Añadir sal y pimienta de cayena.
- Comer caliente.

--- Boletus edulis en escalope ---

- Limpiar las setas , quitar los poros a los ejemplares mas viejos y cortarlos en trozos grandes.
- Rebozar en huevo y pan rayado.
- Freír en aceite de oliva a fuego muy fuerte poco tiempo (lo justo para que se dore).
- Comer calientes.

Esta es la manera en que se aprecia al maximo el aroma y la esponjosa suavidad de esta singular seta.

--- Boletus edulis en tortilla con bechamel ---

- Limpiar bien las setas, quitar los poros a los ejemplares mas viejos y filetearlas.
- En una sartén con un poco de aceite rehogar cebolla cortada en cuadraditos y un diente de ajo muy troceado.
- Cuando la cebolla empiece a dorarse añadir las setas y dejar perder el agua de constitución.
- Sacar, escurrir y reservar.
- Hacer seis tortillas finas (parecidas a un crepe gordo).
- Colocar encima de una tortilla un poco de las setas y cubrirla con otra tortilla como si fuera un sandwich.
- Rebozarlas en huevo batido y darlas una vuelta por la sartén con aceite.
- Colocar en el fondo de una fuente salsa de tomate (casera), colocar encima las tortillas rellenas de setas y cubrirlas con una bechamel suave.
- Espolvorear con queso rallado por encima.
- Gratinar en el horno justo antes de servir.

--- Níscalos ---

El *Lactarius deliciosus* es el llamado niscal, nízcalo, pinetell o Esne gorri. En Cataluña hay una especie muy parecida, el *Lactarius sanguifluus*, llamada vulgarmente rovello, tan buena o mejor que el *L. deliciosus*. Ambos es fácil encontrarlos en el comercio en esta época del año. Es una seta que siempre debe comerse cocinada debido a que en crudo resulta amarga y correosa, una vez cocinada resultará exquisita.

Solo dos consejos: si la recolectais, cuidado con el *Lactarius torminosus* que es tóxico. Se diferencian en que este es peludo y exuda latex blanco mientras que los niscalos y rovellones tienen la superficie de su sombrero lisa y el latex es naranja. El segundo consejo es que tengáis en cuenta que la ingestión de esta seta produce la tinción de la orina de un bonito color sangre debido a un pigmento que se elimina por vía renal.

He aquí tres formas de prepararlas a cual mejor:

1--- *Lactarius deliciosus* al horno ---

- Quitar los pies a los niscalos y limpiar con cuidado los sombreros de suciedad y restos de tierra.
- Untar una fuente metálica grande con aceite.
- Machacar en un mortero ajos, mezclarlo bien con mantequilla y añadirle perejil troceado.
- Colocar los niscalos en la fuente con las laminillas hacia arriba salarlos y ponerles un poco de la mezcla de mantequilla, ajo y perejil encima a cada uno.
- Meterlos al horno en la posición Grill de 15 a 20 minutos (según tamaño) regándolos alguna vez por encima con el jugo que destilan al fundirse la mantequilla.
- Comer muy calientes.

2--- *Lactarius deliciosus* con patatas ---

- Quitar los pies y limpiar los sombreros a un Kg de niscalos, cortarlos en trozos grandes (en 2 o en 4 cada seta).
- Pelar un Kg de patatas y trocearlas chascándolas en trozos grandecitos.
- Pochar en una cazuela una cebolla troceada y media guindilla con aceite y sal.
- Añadirle las patatas.
- Añadir los niscalos troceados.
- Rehogar unos 5 minutos.
- Añadir al guiso: tomillo, 4 hojas de laurel, una cucharada de pimentón dulce, 4 dientes de ajo troceados en pequeño y 2 cucharadas de harina.
- Darle a todo un par de vueltas y cubrirlo con caldo de carne.
- Dejar cocer todo durante 20 minutos a fuego suave sin tapar el puchero.
- Comer muy caliente (a mí me gusta recalentado después de haberlo dejado reposar).

3--- *Lactarius deliciosus* con costillas ---

- Poner a adobar el día anterior de 12 a 20 costillas de cerdo o jabalí con: aceite de oliva, orégano, 6 dientes de ajo picados, pimienta negra molida, tomillo y sal. Embadurnarlo todo con el mejunje y dejar reposar 24 horas en la nevera.
 - Quitar los pies y limpiar bien los niscalos (aproximadamente un Kg) y cortarlos radialmente (como una tarta) en trozos.
 - En una cazuela poner 150 gr de manteca de cerdo con una cebolla cortada en cuadraditos, media guindilla, tomillo, un nabo cortado en trocitos y 3 hojas de laurel.
 - Se rehoga todo y al empezar a dorarse la cebolla añadir las costillas con todo el adobo.
 - Rehogar todo 5 minutos y añadir una cucharada de harina y otra de pimentón dulce.
 - Dar un par de vueltas y añadir un vaso (de los de agua) de vinagre y 2 vasos de vino tinto.
 - Cubrir con caldo de carne.
 - Cocer a fuego lento 7 minutos.
 - En una sartén aparte poner 100 gr de manteca, una cebolla troceada en cuadraditos y 5 patatas cortadas chascando, añadir los niscalos y rehogar 5 minutos. Añadirlo a la cazuela.
 - Trocear en pequeño 6 ajos, deshacer 2 rebanadas de pan y añadirlo todo a la cazuela.
 - Dejar cocer todo 30 minutos (hasta que las patatas y las costillas estén tiernas).
- Receta original de Tomas Urrialde Garzon con variantes de mi cosecha.

--- Tosta de champiñones ---

- Limpiar los champiñones y filetearlos.
- Darles una vuelta en una sartén caliente (antiadherente) sin aceite hasta que pierdan el agua de constitución.
- Añadir como medio litro de leche.
- Añadir 2 cucharadas soperas de harina.
- Salpimentar.

- Añadir nata líquida y queso rallado.
- Dar una vuelta en la sartén.
- Tostar pan en rebanadas.
- Untar las tostadas con el champiñón y enfriar un poco.
- Meter al grill en el horno para que se gratinen.
- Comer calientes.

--- Champiñones al perejil ---

INGREDIENTES:

Para 4 personas

- **800 grs. de champiñones bastante grandes**
- **6 dientes de ajo cortados finos**
- **2 cucharadas de perejil picado**
- **Aceite de oliva**
- **Sal, pimienta**

PREPARACIÓN:

Cortar el extremo terroso de los champiñones. Limpiarlos con un pequeño cepillo de cocina para extraerles la tierra adherida. Cortarlos luego en láminas en sentido vertical. Poner 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén y calentar a fuego muy suave. Rehogar en él los champiñones. Remover bien con una cuchara de madera durante la cocción. Cuando los champiñones han soltado el máximo de agua, tirar completamente el jugo de la cocción y añadir 3 nuevas cucharadas de aceite de oliva. Salpimentar. Poner de nuevo a fuego suave, removiendo durante un minuto. Juntar los champiñones en un rincón de la sartén. Inclinar la sartén hacia el lado libre, dejándola sobre el fuego de manera que se recupere el máximo de aceite.. Rehogar en él los ajos mezclados con el perejil. Luego mezclarlo bien con los champiñones. Reservar al calor o servir.

--- Setas con bechamel ---

En una sartén preparas un poco de ajo, cebollita y unas setas de cardo (de esas de bandeja). Cuando ya esté todo pochadito, preparas una salsa bechamel (se dice así ¿no?) y lo mezclas con las setas. Con pan de molde, vas formando triángulos (medias rebanadas). Pones una porción (abundante, más vale que "zozobre" que no que falte) de bechamel con las setas en cada triángulo, los espolvoreas con pan rallado (o queso, o ambos) y al horno. Os aseguro que es una chorradilla pero que con invitados "da el pego".

--- Champiñones al brandy ---

INGREDIENTES

Para dos personas

- **Medio kilo de champiñones en laminas.**
- **Una copa de jerez y otra de brandy (medir ambas en copa de jerez)**
- **Un diente de ajo picado.**
- **Un cuarto de cebolla picada.**

PREPARACIÓN:

En una sartén añadir un poco de aceite de oliva, hacer un sofrito con la cebolla y el ajo y sal, añadir una vez hecho, los champiñones el jerez y el brandy. Rehogar durante unos cinco minutos aproximadamente hasta ver los champis tiernos.

--- Suflé de trufas ---

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- **4 huevos**
- **2 trufas**
- **50 grs. de mantequilla**
- **1 cucharada de harina**
- **1 diente de ajo**
- **1/2 vaso de leche**
- **1 pizca de nuez moscada**
- **sal**
- **pimienta.**

PREPARACION

Lo siento : hay que hacer una bechamel. Mantequilla y ajo picado en la sartén al fuego. En cuanto se dore, echamos la harina. Y a los dos minutos, la leche. Dos golpes de varilla, la punta de nuez moscada y apagamos. Una vez en frío añadimos las yemas. Sí, las claras van aparte. Picamos la trufa, menos unos redondelitos, como en la foto (NOTA DEL TRANSCRIPTOR : Si quieres verla, visita <http://www.el-mundo.es> y allí la encontrarás (previa búsqueda).) Y añadimos la picada a la bechamel. Montamos las claras a punto de nieve, y mezclamos con la masa, previamente puesta a punto de sal y pimienta. En unas tarrinas - u otra cosa que vaya al horno con esa forma- untados de mantequilla, verteremos nuestra masa. Y al horno. Claro que hay que calentarlo previamente a 200°. Por quién me ha tomado. De cinco a seis minutos, y a toda velocidad a la mesa. Si consigue que el suflé esté más de diez minutos levantado, lo comerá helado. Pero podrá sentirse orgulloso de haber conseguido algo de lo más difícil en cocina. Póngase una medalla. De mi parte. Pues claro que sí.

--- Níscalos de la Aldehuela ---

INGREDIENTES

Para seis personas

- **1 Kg. de níscalos**
- **Dos dientes de ajo**
- **Aceite de oliva**
- **100 grs de chorizo curado**
- **Sal y pimienta**
- **Un vaso de verdejo**
- **Un trocito de guindilla si gusta que piquen**

Perejil picado

PREPARACIÓN:

Los níscalos se limpiarán cuidadosamente con un cepillito y papel de cocina de todas las hojas de pino, arena etc, hasta que queden perfectamente limpios y se cortarán en trozos regulares. En una sartén honda, se freirán los dos dientes de ajos picados y, antes de que se doren, incorporar el chorizo curado, también picado en trocitos y la guindilla si se quiere que pique un poco. Dejar que se haga un poco e incorporar los níscalos, bajando el fuego par que vayan sudando el agua. Salpimentar. Cuando se haya evaporado el agua, incorporar el vaso de verdejo y volver a dejar que se evapore, hasta que quede un caldito espeso de color marrón oscuro que envuelva todo. Servir en cazuelitas de barro, espolvoreando por encima el perejil picado.

Yo hago esta receta a partir de los níscalos que recolecto en Noviembre, alrededor del día de Todos los Santos, en la ribera del Voltoya, un río que discurre entre pinares espesísimos y bellísimos en la parte sudoeste de la provincia de Segovia. El vino blanco de la variedad verdejo, es originario de esa misma zona, seco y a veces un pelín afrutado. D.O. Rueda. (Blanco de Nieva, Cuatro Rayas, Cerrosol o el mejor de todos: Viña Mocén).

Por supuesto que se servirá el mismo vino con el que se ha cocinado el plato; muy frío

Mizclos

Origen

Al igual que otros platos populares, este responde a la estacionalidad, al otoño que en años en los que ha llovido suficiente durante el verano y no hace demasiado frío, la Sierra es rica en variedades de setas, de las cuales tradicionalmente se ha recolectado los " Mizclos " o niscalos (Lactarius

deliciosus), que luego dan lugar a variados y deliciosos platos.

Mizelos salteados

Ingredientes

Niscalos cortados en trozos y bien lavados y escurridos
Aceite
Ajo, un par de dientes
perejil picado
guindilla según gusto
sal

Procedimiento

Se sofríen los ajos en el aceite a fuego lento y una vez fritos se añaden los Nizcalos lavados y escurridos: se les da un par de vueltas y se añade el perejil y la guindilla, se sazona y deja consumir algo el caldo que desprenden. A esta receta original se le puede añadir algo de jerez seco o buen vino blanco.

Mizelos a la plancha.

Procedimiento

Se eligen los niscalos pequeños y enteros, a los que se les retira el pie. Se ponen sobre la plancha con las láminas hacia arriba y se deja que se haga, lentamente; a media cocción se le puede añadir ajo picado y perejil con un poco de aceite y limón.

Mizelos con patatas viudas o acompañadas

La misma receta se usa con setas de cardo que son más sabrosas

Patatas cortadas a dados
Niscalos cortados en trozos
ajo, cebolla, laurel, pimentón, aceite, agua y sal
En su caso:
chorizo, o carne magra
pimiento verde o rojo
azafrán
arroz

Procedimiento

Se pelan unas patatas y se cortan en trozos pequeños. (procurar no cortar sino arrancar el trozo, mejora muchísimo el plato), se trocean los niscalos o se aprovechan los rotos. (Puede usarse seta de Cardo lo que mejora muchísimo el plato)

Se sofríen en una sartén en aceite los ajos la cebolla y se añaden las patatas los niscalos y una pizca de pimentón. Si decidimos acompañar con algo más las patatas viudas podemos añadir en trozos pequeños el chorizo y/o el pimiento y si queremos darle algo de color unas hebras de azafrán, aunque no es necesario añadir nada para conseguir un excelente guiso.

Una vez sofrito todo se añade agua al gusto y se sazona, añadiendo una hoja de laurel, se deja hervir añadiendo agua si es necesario, hasta que la patata esté hecha y se sirve caliente

Aún podemos encontrar variedades de este plato al que se le añade un puñado de arroz a media cocción.

Revuelto de Niscalos o Setas

Procedimiento

Se lavan muy bien los niscalos y/o las setas y se sofríen en aceite unos ajos y se añaden los niscalos y las setas, bien escurridos, dejándolos saltar 3 minutos a fuego medio, se añaden otros ingredientes al gusto, si así se desea (Gambas , Ajetes, guisantes, espárragos) se les da el punto de sal y se añade el huevo escalfándolo y batiendo la mezcla ligeramente y a disfrutar de una de las mejores recetas para cocinar las setas

Niscalos y/o setas en conserva

Uno de los problemas de las setas es su temporalidad, pero con un sencillo procedimiento pueden hoy en día conservarse como si las acabáramos de coger.

Procedimiento 1

para Niscalos, Setas de Cardo y Boletos Edulis y Pinicola

Se lavan muy bien y se escurren poniendo los niscalos o las setas, enteras o en trozos y los boletos cortados en escaras y sin piel e incluso sin poros, en unas bandejas metálicas, sin que se toquen, se meten en el congelador, y pasado el tiempo necesario se retuerce la bandeja ligeramente, con lo que se desprenden las setas que pueden envasarse en grupos que se mantendrán individuales hasta su uso, para lo cual se usarán tal cual, congeladas, incluso a la plancha. Es un procedimiento magnífico para 3 o 4 meses, sin apenas engorros y permite cualquier uso.

ENSALADA DE BOLETOS

4 personas

600 gr de boletos / 20 gr de almendras fritas / 2 dl de aceite de oliva virgen / Una pizca de vinagre de jerez / Sal / Pimienta.

Me estoy pasando. Es demasiado fácil. Lo que sí que tendremos que coger son unos buenos boletos. A ser posible Edulis, que son los famosos. En la foto sólo hay unos pinícolas... Y están... Con perdón. Así que mejor los otros. Empezaremos cortando los hongos en láminas no muy finas. A mí me gustan los pequeños, y los medianos. Pero, los grandes, aunque más feos, también son deliciosos. Lo más importante es que estén duros. Y sin agua. ¡Ah! La limpieza.

Aquí se les quita la esponja, y se pelan los tallos. Que son muy buenos. Lo otro no lo tire. Séquelo. Le valdrá para alguna salsa. Y no los lave. Límpielos, con el trapito húmedo.

Una vez cortados, los ponemos en la fuente o el plato que vayamos a usar. Salpimentamos. Espolvoreamos con la almendra frita muy picada. Y sazonar. El truco de esta receta es bien sencillo. A la hora de comer, los pasamos unos dos minutos por el horno, precalentado a 200o. Así sacarán todos sus aromas a bosque.

TOMATES CON NISCALOS

(Para 4 personas)

200 gr de niscalos / 12 tomates para parrilla / 100 gr de tocino veteadado / 50 gr de miga de pan / Un huevo /Un diente de ajo / Un vasito de jerez /Pan rallado /Perejil /Sal / Pimienta.

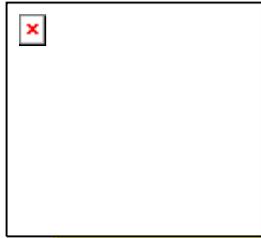
Es la más complicada. Pero sin pasarse.

Empezaremos poniendo un cazo a hervir. Les hacemos a los tomates una cruz, con el cuchillo, en la base.

Y en cuanto hierva el agua los sumergimos el tiempo justo (un minuto) para que se pelen bien. Los metemos en agua fría. Y los pelamos, cortamos un trocito de la caperuza, y los vaciamos. Cuidado. No los estropee. Mientras, ponemos la miga de pan a mojar con el jerez. Limpiamos los niscalos, rovellós, mízcalos o como usted los llame. Repito, no los pase por agua. Por favor. Picamos el tocino. Si es de jamón mejor. Pelamos el ajo con el perejil. Picamos las setas. Y en una sartén, con aceite, sofreímos el ajo, el tocino, las setas, el perejil... dos minutos. Que atiesen. Y, fuera del fuego, agregamos la miga de pan, sal y pimienta, y el huevo. Removiendo bien.

Con la pasta obtenida, rellenamos los tomates. Los espolvoreamos de pan rallado. Y los pasaremos por el horno o el grill, justo en el momento de servir.

GOOLASCH HÚNGARO (1º Premio 2000)	
Ingredientes	Modo de preparación
<ul style="list-style-type: none">- 1 kg. de carne de buey- 1 kg. de cebollas- 1 kg. de setas- 1 diente de ajo- 1 cucharada de harina- 1 cucharada de pimentón- Una pizca de pimentón picante- 1/2 l. de vino tinto de buena calidad- 1/2 l. de caldo de carne- Aceite y sal	<ol style="list-style-type: none">1.- Calentar el aceite y sofreír la cebolla cortada muy fina con el ajo.2.- Añadir la carne cortada en dados y remover bien.3.- Poner la harina y el pimentón; dorar un poco y añadir el vino, el caldo y la sal.4.- Dejar cocer unas 2 horas.5.- Entretanto se cortan las setas y se "sudán", se añade el gulash y se deja dar un hervor.6.- Probar y corregir la sal
<p><i>Servir con arroz o pasta.</i> Setas empleadas: LACTARIUS DELICIOSUS, LEPISTA NUDA Autor: M.D. Loureiro</p>	



Setas del Caballero, con salmón

Ingredientes

- Tricolomas
- Aceite de oliva
- Cebolla
- Ajo
- Salmón
- Laurel
- Caldo de pescado, sal

Modo de preparación

Se pone el aceite en la sartén, se fríe la cebolla y el ajo, se añaden los tricolomas y el salmón troceado, se saltea y se echa un poco de caldo de pescado. Se deja hervir sobre 7 min. Se sirve caliente.

Autor: José Gómez Bravo

Guiso Campestre con Tricolomas

Ingredientes

Modo de preparación

<ul style="list-style-type: none"> - Tricolomas - Aceite de oliva - Pimiento - Harina - Cebolla - Ajo - Pollo - Laurel - Sal 	<p>En un recipiente al fuego con un poco de aceite de oliva, se fríe la cebolla, ajo, pimiento y el pollo limpio y troceado al gusto; cuando todo esto está a punto, añadimos los tricolomas, troceados también y un poco de sal junto con una hoja de laurel. Cuando los tricolomas están hechos, se deja reposar.</p>
<p>Autora: Carmen Gómez Mouta</p>	

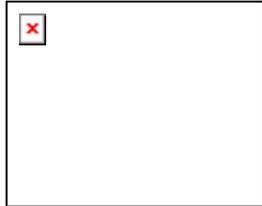
NISCALOS CON JIBIA Y PATATAS	
Ingredientes	Modo de preparación
<ul style="list-style-type: none"> - 300 gr. de jibia - 200 gr. de patatas - 600 gr. de niscalos - 1 cebolla - 2 tomates maduros - 1 copa de vino blanco seco - 1 vaso y medio de caldo de pescado - 1 huevo cocido - 3 cucharadas de aceite - Sal, pimienta. 	<p>Lavar la jibia, cortarla en dados y saltearla en una cazuela con el aceite caliente 4-5 min. Añadir la cebolla picada fina y los tomates rallados, cocer 6-8 min., verter el vino y dejar que se evapore. Pelar las patatas, cortarlas en trozos regulares y añadirlas con la jibia. Cubrir con 1 vaso de caldo de pescado, tapar y cocer suave hasta que las patatas estén blandas, 20-30 min. Limpiar las setas, trocear las más grandes y dejar enteras las pequeñas. Saltearlas en una sartén con un poco de aceite 10-12 min., salpimentar. Machacar en un mortero los ingredientes de la picada y añadirla a la cazuela junto con las setas y el huevo partido por la mitad. Cocer 5 min. más, rectificar la sal y servir.</p>
<p>Autor: Moncho Nuñez</p>	

Pedazos de Noviembre (postre) (cake de cantharellus con nueces)	
<div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">x</div> <p style="text-align: center;">Ingredientes</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - 125 gr. de mantequilla - 125 gr. de azúcar - 125 gr. de harina - 4 huevos - 1 cucharadita de bicarbonato - Cantharellus - Nueces 	
Modo de preparación	
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Trabajar la mantequilla con una cuchara de madera hasta transformarla en un pomada lisa. 2.- Añadir los huevos, uno a uno. Incorporar el azúcar. 3.- Añadir la harina mezclada con el bicarbonato. 4.- Saltear los cantharellus en una sartén con mantequilla. Cuando estén cocidos, caramerizarlos con azúcar. 5.- Pelar y trocear las nueces. Caramelizarlas. 6.- Añadir los cantharellus y las nueces a la masa. 7.- Cocer en un molde rectangular a horno medio (180°). 	

CORONA DE OTOÑO (2º Premio postre)	
Ingredientes	Modo de preparación
<ul style="list-style-type: none"> - 750 gr. de Cantharellus Cibarius - 750 gr. de Castañas - 1/2 l. de nata líquida - 1/2 taza de leche - 100 gr. de chocolate fondant - 150 gr. de azúcar - 1 copa de brandy - 1 sobre de gelarina neutra 	<p>Confitar los Cantharellus, de la manera tradicional, trocear la mitad y la otra mitad enteros. Cocer las castañas con el 1/2 l. de leche, y pasarlas por el pasapurés. Derretir el chocolate, añadir el azúcar, el puré de castañas y los cantharellus troceados, remover vigorosamente para que se mezcle bien. Poner la gelatina en un cazo con el brandy, y a fuego lento remover hasta que se disuelva. Incorporar la gelatina a la crema de castañas y setas y remover hasta mezclar bien. Montar la nata. Echar el preparado en un cuenco y mezclar con la nata montada, incorporar todo al molde de corona y dejar en el frigorífico.</p>
<p>Autor: Carmen López Rey</p>	

SOL DE OTOÑO (postre)



Ingredientes

- 8 yemas de huevo
- 6 claras de huevo
- 2 puñados de nueces
- 2 puñados de castañas
- 3 puñados de cantharellus
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de maicena
- 1/2 l. de leche
- 1 chorrito de nata
- 3 cakis
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharada de mantequilla

Autores: Araceli y Emilio

Tarta de Cantharellus (postre)



Ingredientes

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Huevos- Harina- Azúcar- Nata- <i>Cantharellus Cibarius</i> | |
|--|--|

Modo de preparación	
----------------------------	--

<p>Se montan los huevos junto con el azúcar, a continuación se le añade la harina, se mete todo en un molde y se hornea a 180° unos 20 min. Se hierven los cantharellus con azúcar y limón. Una vez cocina la masa a hornear, se abre a la mitad y se introduce una capa de nata, y otra de cantharellus confitados. Se coloca la otra parte del bizcocho. Se colocan cantharellus confitados por arriba, y se decora con nata.</p>	
---	--

<p>Autor: José Gómez Bravo</p>	
---------------------------------------	--

Patatas con niscalos

por Lola Martinez Criado

1,5 kilos de patatas
1/4 de niscalos
1/2 cebolla
2 dientes de ajo
2 rebanadas de pan del día anterior
1 o 2 guindillitas tipo cayena
1/2 vasito de vino blanco
una hoja de laurel
una ramita de perejil
agua
un cubito de caldo
aceite y sal

Se pica la cebolla finamente, se echa en una cacerola honda con aceite cuando este transparente se echan las patatas cortadas en trozos como una nuez, se rehogan un ratito, se cubren de agua y se añade la hoja de laurel y la ramita de perejil. Cuando empieza a hervir se añaden los niscalos que previamente hemos limpiado cuidadosamente y cortado en trocitos. Mientras todo esto sigue cocinando cogemos una sartén pequeña en dos cucharadas de aceite se doran dos dientes de ajo, se echan al mortero, en ese mismo aceite se frien las dos rebanadas de pan, que se echan también al mortero. En el aceite sobrante se echa la cucharadita de pimentón con cuidado de que no se queme se echa también al mortero, todo esto se machaca bien junto con el cubito de caldo y se echa a la cacerola. En este momento echaremos también el vino y las cayenas, Cocer todo hasta que las patatas estén tiernas. Probar y rectificar de sal. ¡Buen provecho!

Esta receta está tomada del 2º libro de recetas de cocina de Simone Ortega pero yo he añadido algunos ingredientes y mi toque personal.

Setas rellenas

INGREDIENTES:

1 cebolleta - 24 setas (boletos castaños) - 8 castañas - 250 g. de carne picada de cerdo - 2 cucharadas soperas de salsa de soja - 1/2 cucharadita de sal - una pizca de azúcar - 1/4 l. de caldo de carne - 1 huevo.



PREPARACION:

Picar el blanco de la cebolleta, cortar el tallo de las setas. Picar las castañas y mezclarlas con la cebolleta, la carne picada, la salsa de soja, la sal y el azúcar. Rellenar 12 sombreros de setas cada uno con 1 cucharadita colmada de relleno de carne picada, utilizar los 12 sombreros de setas restantes como tapa y presionar para que queden cerrados. Untar con aceite un recipiente plano y resistente al fuego y colocar las setas rellenas. Cerrar el recipiente lo mejor posible con papel de aluminio y meter las setas al horno mediano durante 25-30 minutos. Reservar las setas rellenas al calor sobre una placa precalentada. Batir el huevo, mezclarlo con el caldo caliente y rociar con ello las setas.



(*Gyrodon castaneus*)

Revuelto de setas con gambas

INGREDIENTES:

8 huevos - 20 gambas -
400 g. de setas frescas - aceite
de oliva - 3 dientes de ajo -
perejil picado.



Boletus
(*Boletus edulis*)

PREPARACION:

Poner en una perola un poquito de aceite de oliva y los dientes de ajo picaditos muy finos; dejar freír sin que tomen color. Añadirle las setas limpias y troceadas. Rehogarlas muy despacio. Una vez estén en su punto agregarle las gambas crudas y peladas; continuar rehogando todo junto unos cinco minutos más. Reservar.

Poner un poco de aceite en una sartén y la mezcla de las gambas y las setas. A parte batir los huevos como para tortilla, añadirlo en la sartén y revolver sin parar con una cuchara de madera. Debe quedar jugoso y no muy hecho. Espolvorear con perejil picado. El revuelto debe hacerse en el momento antes de servir.

Níscalos al horno con cava

INGREDIENTES:

750 g. de níscalos - 5 dientes de ajo - Perejil - 5 cucharaditas de aceite - 1 cucharadita de pan rallado - 1 vaso de cava brut - sal.



PREPARACION:

Majar el ajo y picar finamente el perejil.

Unir el pan rallado con el ajo y el perejil.

En una cazuela metálica poner dos cucharadas de aceite y los níscalos bien limpios.

Colocarlos al fuego y cuando comiencen a estar calientes añadir el pan rallado preparado, la sal y el resto del aceite.

Meter al horno. Pasados siete minutos sacarlos un momento y incorporar el cava y volver a poner al horno por espacio de 15



¡¡¡¡¡
porcini
(Boletus edulis)

Setas a la crema

INGREDIENTES:

750 g. de setas (colmenillas) -
2 cebollas pequeñas - 1 limón
- 1 cucharada de mantequilla -
1 vaso de nata fresca líquida
- pimienta - sal.

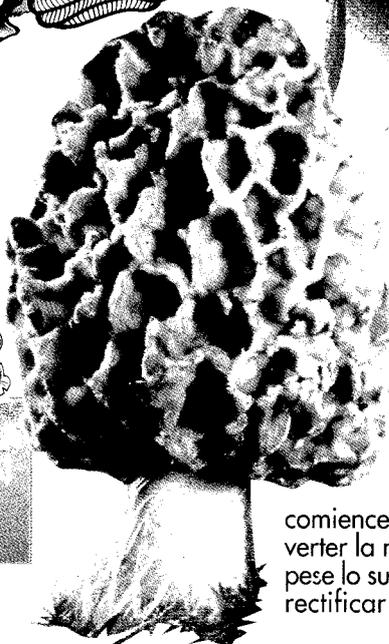


PREPARACION:

Limpier las setas, lavarlas con varias aguas. Mientras tanto pelar las cebollas, picarlas y rehogarlas suavemente con una cucharada de mantequilla. Agregar las setas bien escurridas y dejarlas que se estofen lentamente, tapadas, sazonar con sal y pimienta. Cuando las setas empiecen a soltar agua, destaparlas y dejarlas cocer hasta que el líquido se evapore del todo. Poner a calentar un vaso de nata líquida y cuando comience a hervir y las setas estén ya sin líquido, verter la nata y hacer cocer hasta que la salsa espese lo suficiente. Aligerarla con el zumo de limón, rectificar de sal y pimienta y servir enseguida.



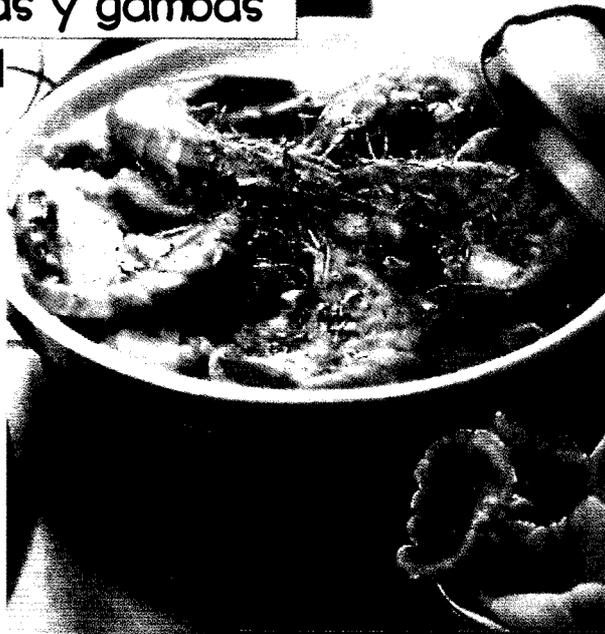
REDONDA
(*Morchella esculenta*)



Merluza con setas y gambas

INGREDIENTES:

4 lomos de merluza de 250 gr.
- 200 g. de setas frescas (ratón
negrita) - 12 gambas - 1 cebo-
lla - 1 vaso de aceite de oliva
- 1 copa de jerez fino - 1 vaso
de caldo de pescado - 1
cucharada de perejil picado -
harina - sal.



PREPARACION:

Freír en cazuela de barro, con el aceite, la cebolla picada. Cuando tome color, añadir las setas, limpias y desmenuzadas con los dedos. Se rehogarán 5 minutos. Lavar los lomos de merluza, salar, pasar por harina e incorporarlos a la cazuela. Rociar con el jerez y mantener al fuego 5-8 minutos. Dar vuelta al pescado y agregar el caldo.

Hervir todo durante 3 minutos, moviendo la cazuela para que espese la salsa. Cuando falte poco para dar por finalizado el guiso, adicionar las gambas y probar la sal. Servir en la misma cazuela, espolvoreada de perejil picado.



Setas
(Tricholoma terreum)



Ángulas de monte

INGREDIENTES:

100 g. de rebozuelos - ajo -
guindilla - aceite.



PREPARACION:

Poner el aceite en una cazuela de barro al fuego y dorar los dientes de ajo. Añadir la guindilla. Cuando los ajos estén bien dorados retirar. Echar los rebozuelos procurando que el aceite no esté demasiado caliente y mantenerlo al fuego el tiempo justo para que se templen, pero sin llegar a cocerse demasiado (una cocción muy breve de no más de un minuto). A continuación, pasar los rebozuelos a otra cazuela para que lleguen a la mesa muy poco aceitosos, casi sin grasa.

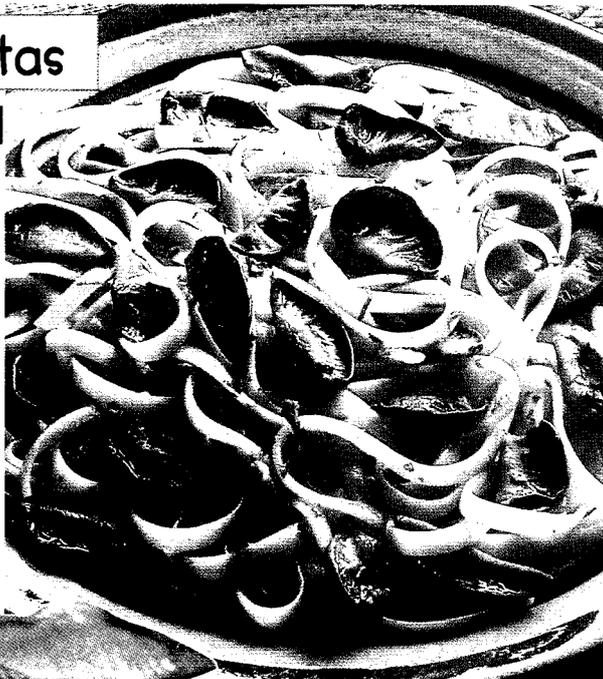


REBOZUELO (Camphoresis
ANARANJADO (lutescens)

Tallarines con setas

INGREDIENTES:

500 g. de tallarines - 500 g. de setas frescas - 0,75 dl. de aceite de oliva extra virgen - 2 dientes de ajo - 1 manojo de perejil - pimienta - sal.



PREPARACION:

Limpiar las setas y cortarlas no muy finas. En una cazuela con aceite freír los ajos enteros, retirarlos cuando empiecen a dorarse.

Añadir las setas, salpimentarlas y dejarlas cocer a fuego moderado durante 15 minutos aproximadamente. Retirarlas del fuego y espolvorearlas con el perejil picado bien fino.

Cocer la pasta al dente, en abundante agua hirviendo, ligeramente salada. Escurrirla, colocarla en una fuente de servir y condimentarla con las setas. Se sirve caliente.



**TINIA
SENDERUELA**
(Morasmus
oreades)



Marinada de setas

INGREDIENTES:

600 g. de setas variadas -
1/4 l. de aceite - 100 ml. de
vinagre de jerez - 2 dientes de
ajo - perejil - laurel - pimienta
- sal.



PREPARACION:

Limpiar las setas, cortarlas en láminas y rehogarlas, ligeramente en un poco de aceite. Sazonar con sal y pimienta.

Mezclar el aceite con el vinagre, los dientes de ajo y un poco de perejil, picados y el laurel. Calentar hasta que rompa el hervor.

Colocar las setas en un bol, verter la vinagreta por encima y dejarlas en el frigorífico unas 12 horas, removiéndolas de vez en cuando.



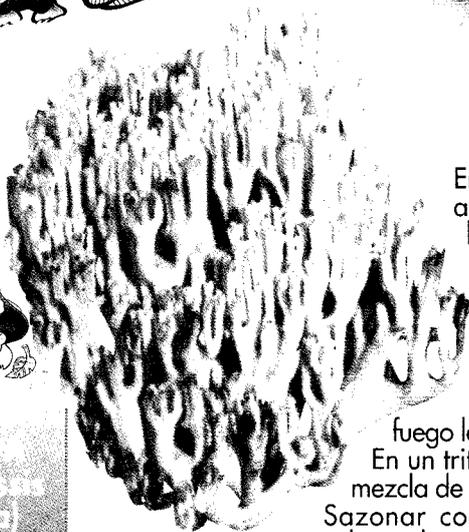
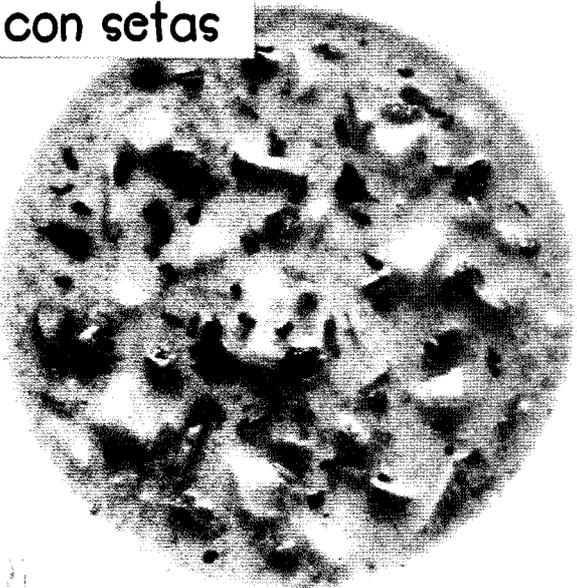
AMONITO DE
LOS CÉSARES
(Amanita caesarea)



Sopa de patatas con setas

INGREDIENTES:

45 g. de mantequilla - 1 cebolla
- 750 g. de patatas - 2 lonchas
de bacon - 375. g. de setas
(Clavaria rizada) - 940 ml. de
concentrado de bacon - 315 ml.
leche cremosa - nuez moscada -
pimienta -
- sal.



Setas
(*Clavaria*
crispa)

PREPARACION:

En una cazuela, fundir la mantequilla, añadir la cebolla picada y saltar ligeramente durante 4-5 minutos.

Remover con las patatas y el bacon a dados y las setas cortadas y cocinar durante 1 minuto. Añadir el concentrado, la leche y una pizca de nuez moscada.

Llevar a ebullición, tapar y hervir a fuego lento durante 20 minutos despumando.

En un triturador reducir a puré la mitad de la mezcla de la sopa; devolver el resto a la cazuela. Sazonar con sal y pimienta. Servir caliente, adornada con trocitos de bacon a la parrilla.

Estofado de patatas con setas

INGREDIENTES:

500 g. de patatas - 500 g. de setas de San Jorge - 200 g. de guisantes - 2 dientes de ajo - 1 cebolla - 1 tomate maduro - 1 hoja de laurel - caldo de carne - aceite de oliva - sal.



PREPARACION:

Poner las setas bien limpias y saltear con ajo en una cazuela de barro, procurando que no queden demasiado cocidas. Seguidamente sacarlas y en el mismo aceite poner una cebolla cortada pequeña, dejar que se dore y echar el tomate cortado. A continuación, añadir las setas y la hoja de laurel removiendo bien para que se impregnen las setas, dejándolo cocer unos minutos. Después se le echan las patatas y los guisantes llenándolo de caldo hasta cubrirlo todo, rectificando de sal. El estofado estará en su punto cuando las patatas estén blandas.



SAN JORGE
(Calocybe gambosa)

Huevos con trufas y tuétano

INGREDIENTES:

8 huevos - 8 tartaletas de hojaldre
- 2 yemas - 250 g. de mantequilla
- 4 láminas de trufa - 1/2 dl. de
jugo de trufa - 4 medallones de
tuétano - el zumo de 1/2 limón -
1/2 dl. de vinagre - pimienta -
sal.



Trufa
Perizoma
(Tuber melanosporum)

PREPARACION:

Derretir 250 g. de mantequilla y reservar al calor. Disponer, en una cazuela de acero inoxidable, las 2 yemas, el zumo de limón y la sal. Montar las yemas al calor y añadirles poco a poco la mantequilla derretida, batir hasta montar la salsa (es importante que la temperatura de los huevos sea similar a la de la mantequilla). Agregar el jugo de la trufa. Escalfar los huevos con agua, sal y vinagre. Al cabo de 3 minutos, retirarlos y ponerlos en agua fría. Colocar los huevos muy escurridos por parejas en cada plato, sobre las tartaletas bien calientes.

Napar los huevos con la salsa y sobre cada par de huevos colocar una lámina de trufa y una rodaja de tuétano previamente macerado y escalfado. Pasar los platos por el horno antes de servirlos.

Conejo con setas

INGREDIENTES:

1 conejo de 1,2 kg. - 150 g.
de cepas de Burdeos - 150 g.
de champiñones - 1 diente de
ajo picado - 3 cucharadas de
aceite de oliva - 3 cucharadas
de mantequilla - 1 pimiento rojo
- 1 vaso de vino blanco seco -
hojas de romero picadas -
1 ramita de mejorana fresca
picada - pimienta - sal.



PREPARACION:

Cortar el conejo a trozos y reservar el hígado. Dorar los trozos de conejo en una cazuela con la mitad del aceite y de la mantequilla. Salpimentar.

Agregar, sólo durante unos minutos, el hígado; después guardarlo aparte. Añadir el pimiento cortado a rodajas, el romero, la mejorana, el ajo y el vino. Dejar cocer 45 minutos.

Cortar las setas a rodajas y los champiñones a trocitos y añadir a la cazuela. Continuar la cocción 10 minutos más. Un poco antes de retirar la cazuela del fuego, añadir el hígado cortado a trozos. trocitos.



CEPAS DE
BURDEOS
(*Bolatus edulis*)



Lomo con col y níscalos

Llom amb col i esclata-sangs

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 8 trozos de lomo de cerdo de unos 80 gramos cada trozo
- 25 gramos de piñones
- 25 gramos de pasas
- 8 hojas de col
- Una cebolla cortada finamente
- 2 dientes de ajo
- 200 gramos de tomates maduros
- 100 gramos de sobrasada
- Una pieza de botifarrón
- 400 gramos de níscalos limpios y cortados a gajos
- 2 dl. de aceite de oliva
- Sal y pimienta blanca



Complicado

Elaboración



- Sazonar con sal y pimienta los trozos de lomo de cerdo.
- Disponer a hervir una cacerola con agua y una pizca de sal..
- Introducir las hojas de col, una vez limpias, dentro de la cacerola cuando el agua rompa a hervir. Retirar las hojas de col después de transcurridos dos minutos de cocción.
- Guardar las hojas de col escaldadas en un colador.
- Calentar el aceite en una sartén y freír los trozos de lomo.
- Disponer los trozos de col en un recipiente.
- Extender las hojas de col sobre la mesa. Disponer en cada hoja de col un trozo de lomo, una pizca de sobrasada y botifarrón.
- Envolver los trozos de lomo con las hojas de col, formando paquetes individuales. Disponer los paquetes de col en una cazuela de barro.
- Rehogar con la grasa restante de la sartén, la cebolla y el ajo.
- Añadir el tomate pelado y triturado.
- Agregar los piñones y las pasas.
- Sazonar con un poco de sal y una pizca de pimienta.
- Dejar cocer unos minutos dulcemente.
- Agregar los níscalos y dejarlos cocer junto con el tomate tres minutos más. Verter el conjunto a la cazuela de barro.
- Tapar la cazuela y dejar cocer a fuego lento durante 30 minutos, añadiendo un poco de agua o caldo si fuese necesario.
- Retirar la cazuela y servir el lomo.

Bacalao con níscalos

Bacallà amb esclata-sangs

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 4 lomos de bacalao de 160 gramos cada uno y puestos en remojo con agua durante 24 horas
- 2 cebollas medianas cortadas en juliana
- 1 diente de ajo
- 400 gramos de níscalos limpios y cortados a gajos
- 2 vasos de leche
- Harina para rebozar
- Una cucharada de perejil
- 2 dl. de aceite de oliva



Complicado

Elaboración



Ecurrir y secar con la ayuda de un paño los lomos de bacalao. Calentar el aceite en una sartén.

Pasar por harina los lomos de bacalao.

Freír ligeramente los lomos de bacalao con el aceite.

Disponer los lomos de bacalao una vez fritos en una cazuela de barro.

Rehogar la cebolla y el ajo en el aceite restante de la sartén.

Añadir las setas, y tres minutos más tarde el vaso de leche.

Verter el conjunto de la sartén, una vez arranque a hervir la leche, sobre los lomos de bacalao dispuestos en la cazuela.

Salpicar con un poco de perejil y dejar cocer durante unos minutos hasta espesar ligeramente el líquido de la cocción.

Servir los lomos acompañados de arroz cocido.

Sopa de ajo con níscalos

Pancuit amb esclata-sangs

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 1 dl de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 2 tomates de *ramallet*
- 1 huevo
- 100 gramos de níscalos limpios y cortados a gajos
- 100 gramos de pan de *sopes*
- Un brote pequeño de mejorana
- Sal



Sencillo

Elaboración



Rehogar con el aceite de oliva los ajos fileteados en una cazuela.

Añadir el tomate pelado y troceado, las setas y la mejorana.

Sazonar con sal.

Dejar cocer unos minutos y verter aproximadamente medio litro de agua.

Añadir el pan troceado y dejar cocer hasta que el pan se deshaga.

Batir el huevo y verterlo en la cazuela en el último minuto.

Probar de sal y rectificar si fuese necesario.

Retirar la sopa y servir.



Fritada de setas

Fritada de bolets

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 800 gramos de setas (*Lepista nuda*, *Lactarius sanguifluus*, *Russula vesca*, *Hygrothorus russula*, *Agaricus campestris*)
- 1/2 dl de aceite de oliva
- Un diente de ajo
- Una cucharada de perejil cortado finamente
- Sal



Sencillo

Elaboración



Una vez limpias, cortar las setas en forma de gajos.

Calentar el aceite en una sartén.

Añadir las setas cortadas cuando el aceite esté caliente.

Remover las setas con la ayuda de una espátula o espumadera a medida que vaya soltando el líquido propio de las setas.

Dejar evaporar todo el líquido que aflora en la sartén.

Incorporar el diente de ajo cortado finamente y una pizca de perejil.

Sazonar con un poco de sal y retirar la sartén del fuego.

Observación

Recordar la obligación de utilizar sartenes vitrificadas o antiadherentes o de material inalterable.

Se puede dorar el diente de ajo en el aceite caliente antes de añadir las setas.

Cuando dispongamos de especies de poca carne como el *Cantharellus lutescens*, incorporarlas a la sartén en último lugar, una vez que las más gruesas hayan soltado su agua.

Sopas con niscalos

Sopes amb esclata-sangs

Ingredientes



Para seis comensales

- 250 gramos de sopes o pan moreno cortado en rebanadas finas
- Una cebolla
- Un manojo de cebolletas tiernas
- 3 tomates maduros preferentemente de *ramallet*
- 3 dientes de ajo
- 1 dl de aceite de oliva
- Una cucharada de pimentón dulce
- 2 cucharadas de perejil cortado a trozos regulares
- Un manojo de espinacas
- 3/4 de Col
- Unos brotes de coliflor
- 50 gramos de tirabeques
- 2 alcachofas
- 300 gramos de niscalos (*Lactarius sanguifluus*)
- Sal



Complicado

Elaboración



Limpiar las setas como es norma y cortarlas en gajos. Cortar en pequeños trozos, la cebolla, el manojo de cebolletas y los dientes de ajo.

Rehogar en una cazuela de barro con el aceite de oliva, la cebolla, la cebolleta y el ajo.

Añadir el tomate pelado y cortado en trozos regulares.

Agregar cinco minutos más tarde la col y el perejil.

Sazonar con sal y una cucharada de pimentón dulce.

Dejar cocer unos minutos con la cazuela tapada.

Incorporar las setas limpias y cortadas.

Verter tres minutos más tarde medio litro de agua y dejar que arranque a hervir. Añadir a continuación las alcachofas limpias y cortadas a gajos y los brotes de coliflor.

Agregar los tirabeques troceados cinco minutos después y finalizando la cocción las espinacas troceadas y limpias.

Rectificar de sal y retirar la cazuela del fuego después de que las espinacas hayan cocido 2 minutos.

Disponer las sopas o las lonchas de pan moreno en el fondo de una cazuela. Escaldar con el caldo y las verduras.

Dejar reposar unos minutos las sopas antes de servir las.



Escaldums de pollo con niscalos

Escaldums de pollastre amb esclata-sangs

Ingredientes



Para cuatro comensales

- Un pollo mediano
- Harina
- 400 gramos de niscalos (*Lactarius sanguifluus*)
- Una cebolla grande
- 30 gramos de almendras
- 30 gramos de sobrasada
- Un brote de Mejorana
- Sal y pimienta blanca
- 3 dientes de ajo
- 2 dl. de aceite de oliva



Complicado

Elaboración



Cortar el pollo en 12 trozos. Limpiar y cortar la cebolla finamente. Limpiar las setas como es norma y cortarlas en gajos.

Calentar el aceite en una sartén. Dorar los trozos de pollo previamente sazonados con sal, pimienta y pasados por harina.

Disponer los trozos dorados en una cazuela en limpio.

Retirar la mitad del aceite de la sartén y con el restante rehogar la cebolla y el ajo. Añadir la cebolla y el ajo rehogados junto con el brote de mejorana a la cazuela. Verter agua hasta cubrir los trozos de pollo. Cocer sobre fuego moderado, mientras, salteamos las setas con un poco de aceite que hemos retirado de la sartén.

Guardar las setas una vez cocidas. Freír aparte con un poco de aceite las almendras peladas y crudas y finalizando su cocción agregar la sobrasada y retirar la sartén del fuego. Machacar en un mortero o triturar con el "turmix", ayudado con un poco de caldo de la cocción del pollo, las almendras fritas con la sobrasada. Verter este majado y las setas que hemos guardado en la cazuela, finalizando la cocción del pollo. Rectificar de sal y retirar la cazuela del fuego.

Observaciones

Es conveniente que durante la cocción del los *escaldums* retiréis toda la grasa flotante que aparezca en la cazuela.

Níscalos al horno

Esclata-sangs al forn

Ingredientes



**Para cuatro
comensales**

- 600 g. de niscalos (*Lactarius sanguifluus*)
- Medio manojo de cebollitas tiernas
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de perejil cortada finamente
- Una pizca de pimentón dulce
- 1,5 dl. de aceite de oliva
- 200 g. de tomates maduros
- Medio manojo de espinacas
- Medio manojo de acelgas
- 20 g. de pasas
- 20 g. de piñones
- Sal, una pizca de pimienta y pimentón dulce.

Elaboración



Limpiar las setas de hojarasca y tierra con la ayuda de un paño humedecido.

Separar el pie del sombrero de las setas, una vez limpias.

Cortar en pequeños trozos todos los pies de las setas y guardarlos en un recipiente.

Cortar de igual forma todas las verduras una vez limpias, es decir: tomates, acelgas, espinacas, cebolletas y ajos.

Mezclar en el recipiente con los pies de las setas, todas las verduras cortadas, las pasas y los piñones.

Añadir a la mezcla el perejil cortado.

Sazonar el conjunto con sal, pimienta y pimentón.

Aliñar con aceite de oliva.

Disponer en una fuente de hornear, la mitad de la mezcla.

Colocar, sobre el lecho de verduras, los sombreros de las setas.

Cubrir los sombreros de setas con el resto de la mezcla.

Cocer en el horno las setas, como si se tratase de un pescado al horno, procurando que el tiempo de cocción no supere los treinta minutos a una temperatura de 180° C.

Servir a continuación.



Fácil

Judías pintas estofadas con níscalos

Mongetes pintades estofades amb esclata-sangs forasters

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 1 dl de aceite de oliva
- Una cebolla cortada finamente y media cebolla entera
- Un puerro limpio
- Una zanahoria pelada
- 2 dientes de ajos cortados finamente
- 400 gramos de níscalos (*Lactarius deliciosus*)
- Una hoja de laurel
- Una cucharada de pimentón dulce
- Sal y pimienta blanca
- 300 gramos de judías pintas
- 4 tomates maduros de *ramallet*
- Un brote de mejorana



Fácil

Elaboración



Poner las judías pintas en remojo con agua un día antes de la elaboración del plato. Escurrir las judías y disponerlas en una cacerola con el laurel, la media cebolla, el puerro y la zanahoria, cubiertas de agua. Cocer las judías con la cacerola tapada sobre el fuego moderado hasta que las judías estén cocidas.

Retirar la cacerola del fuego y dejar reposar las judías en su propio caldo de cocción. Rehogar en una cazuela de barro con el aceite de oliva la cebolla y el ajo cortado finamente. Añadir el brote de mejorana con el tomate pelado y triturado. Agregar cinco minutos más tarde las setas limpias y cortadas a gajos. Sazonar con sal, pimienta y el pimentón. Dejar cocer unos minutos más con la cazuela tapada.

Añadir las judías escurridas y un cucharón del caldo de la cocción de las propias judías. Dejar hervir en conjunto durante unos minutos hasta confitar el guiso. Rectificar de sal y retirar la cazuelas, del fuego.

Observaciones

A estas judías, se puede agregar algo de cerdo, como: tocino, codillo, embutidos típicos, manitas; en este caso el sabor del conjunto resultará más intenso y diferente. Nosotros seguimos pensando que utilizando sólo los níscalos resultan extraordinarias, precisamente por su sencillez. Esta receta se adapta perfectamente al *esclata-sang* (*Lactarius sanguifluus*)

Puré de niscalos

Puré d'esclata-sangs forasters

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Media cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 puerros
- 1 1/2 cucharada de harina
- 400 gramos de niscalos (*Lactarius deliciosus*)
- 3/4 de litro de caldo vegetal
- Sal, pimienta blanca y nuez moscada
- 1 dl de crema de leche



Fácil

Elaboración



Limpiar las setas según normas y cortarlas en láminas. Una vez limpias, cortar en trozos regulares, la cebolla y los puerros. Rehogar en una cacerola con el aceite de oliva, la cebolla y el puerro, junto con el diente de ajo fileteado. Añadir la setas limpias y cortadas. Dejar cocer unos minutos con la cacerola tapada. Sazonar con sal, pimienta y la nuez moscada. Añadir la harina y mezclarla con los ingredientes de la cacerola. Verter el caldo vegetal caliente. Cocer cinco minutos y retirar la cacerola del fuego. Triturar el conjunto con el "turmix" hasta conseguir un fino puré. Enriquecer el puré, incorporando antes de servirlo, la crema de leche hervida.

Observaciones

Este puré se puede pasar por un colador fino una vez triturado con el "turmix". Esta receta es adaptable a otras especies de *Lactarius* y *Russula*.

Granada de niscalos

Granada d'esclata-sangs forasters

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 750 gramos de niscalos (*Lactarius deliciosus*)
- Una cebolla mediana cortada finamente
- 1/2 dl. de aceite de oliva
- Una cucharada de harina
- 2 huevos
- Un vaso de leche
- Una pizca de sobrasada
- Una pizca de canela, sal y pimienta blanca
- Un diente de ajo cortado finamente



Difícil

Elaboración



Limpiar los niscalos según normas. Cortar los niscalos en lonchas. Rehogar en una cacerola la cebolla y el ajo con el aceite de oliva. Añadir los niscalos y la pizca de sobrasada.

Cocer los niscalos hasta evaporar todo el líquido que vayan soltando durante la cocción.

Sazonar con sal, una pizca de pimienta blanca y canela.

Añadir la cucharada de harina y mezclarla con el resto de los ingredientes de la cacerola.

Verter el vaso de leche y dejar cocer hasta espesar el conjunto.

Retirar la cacerola del fuego.

Mezclar los dos huevos ligeramente batidos con el conjunto de la cacerola. Untar el molde con un poco de aceite y salpicar con miga de pan rallado. Llenar el molde con la mezcla. Cocer en el horno al baño maría durante 20 minutos.

Sacar la granada del horno una vez cocida y dejarla reposar cinco minutos. Desmoldar la granada en un plato de presentación y servirla acompañada de salsa de tomate o tomate frito con cebollas tiernas.

Observaciones

Los *esclata-sangs* (*Lactarius sanguifluus*) se adaptan perfectamente a esta receta.

Atún frito con rebozuelos anaranjados

Tonyina frita amb camagroc

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 4 Rodajas de atún de 200 g cada una
- 250 g de *camagroc*
- Un manojo de cebolletas tiernas
- Un diente de ajo
- Una cucharada de perejil
- 2 dl de aceite de oliva
- Harina
- Sal y una pizca de pimienta
- 2 yemas de huevo
- 400 gramos de tallarines



Fácil

Elaboración



Sazonar el pescado con sal y una pizca de pimienta.

Passar las rodajas de pescado por harina.

Freír el pescado en una sartén con el aceite de oliva, a fuego moderado.

Disponer las rodajas de pescado en una cazuela o plato grande.

Retirar la mitad del aceite que nos ha quedado en la sartén.

Rehogar con el aceite restante de la sartén el diente de ajo y las cebolletas tiernas cortadas en trozos regulares.

Añadir las setas y prolongar la cocción durante 10 minutos, siempre con el fuego moderado.

Transcurrido el tiempo de cocción, escaldar con este conjunto las rodajas de pescado

Salpicar con un poco de perejil.

Servir el pescado acompañado de unas patatas cocidas.

Observación

Cualquier otro pescado azul o blanco apto para freír, son adecuados para confeccionar esta receta.

Fritada de rebozuelos anaranjados con habas y panceta de cerdo

Fritada de camagroc amb faves i ventresca de porc

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 600 g de *camagroc*
- 400 g de habas tiernas
- 2 cebolletas tiernas
- 300 g de panceta de cerdo
- 1 diente de ajo
- Sal y una pizca de pimienta
- 1/2 dl de aceite de oliva



Fácil

Elaboración



Cortar finamente las cebolletas y el diente de ajo.

Cortar la panceta a dados.

Sazonar los dados de panceta con sal y una pizca de pimienta.

Dorar los dados de panceta en una cazuela de barro con el aceite de oliva.

Añadir la cebolleta y el ajo.

Incorporar las habas tiernas una vez rehogada la cebolleta.

Verter un vaso de agua o la misma cantidad de caldo de setas.

Dejar cocer hasta evaporar casi todo el líquido.

Agregar las setas.

Rectificar de sal y retirar la cazuela una vez cocidas las setas.

Coca de verdura con rebozuelos anaranjados

Coca de verdures amb camagrocs

Ingredientes



Para seis
comensales

Relleno:

- 250 g de rebozuelos anaranjados (*camagrocs*)
- Un manojo de sofritos
- Una cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- Un manojo de espinacas
- Medio manojo de acelgas
- 2 cucharadas de perejil cortado en trozos pequeños
- Una cucharadita de pimentón dulce
- Sal y una pizca de pimienta
- 1/2 dl. de aceite de oliva

Masa:

- 400 g de harina floja
- 1,5 dl de agua
- Un chorrito de aceite (medio dl aproximadamente)
- sal
- 5 g de levadura prensada



Fácil

Elaboración



Mezclar en un cuenco la levadura con el agua ligeramente templada, el chorrito de aceite y una pizca de sal.

Añadir la harina hasta formar una masa homogénea.

Dejar reposar la masa durante media hora, tapada con un paño.

Aplanar la masa en una lata de hornear, dejándola de un grosor no superior a medio centímetro.

Rociar con un poco de aceite la superficie de la masa.

Tapar la masa y dejarla fermentar durante unos 15 minutos.

Pelar y cortar en pequeños trozos la cebolla, los sofritos y los dientes de ajo.

Limpiar las verduras y cortarlas en trozos regulares.

Aliñar las verduras y las liliáceas con aceite, sal, pimentón y una pizca de pimienta.

Mezclar las setas limpias con la verdura.

Disponer de la mezcla de verduras y setas, sobre la masa fermentada. Cocer la coca en el horno moderado durante 30 minutos aproximadamente.



Chuletas de cerdo asadas con morillas

Rostit de costelles de porc amb múrgules

Ingredientes



Para cuatro comensales

- Una pieza del chuletero compuesta de cuatro chuletas con palo
- 250 g de lentejas
- Medio puerro
- Media cebolla
- Un diente de ajo
- 150 g de *múrgules* frescas y limpias
- 2 dl de aceite de oliva
- Una copa de vino de Jerez
- Un clavo
- Una hoja de laurel
- Sal
- 1 dl de fondo oscuro de setas



Complicado

Elaboración



Sazonar el chuletero con sal y una pizca de pimienta.
Disponer la carne en una fuente refractaria junto con un poco de aceite.

Asar la carne en el horno durante 70 minutos aproximadamente, procurando cambiar la posición de la pieza cuatro veces durante la cocción, y rociándola cada vez con la propia grasa del asado.

Cocer las lentejas dispuestas en una cacerola con las verduras limpias y cortadas en trozos regulares, con el laurel, y el clavo; bien cubiertas de agua.

Guardar un cucharón de caldo de las lentejas para la salsa, antes que se consuma totalmente debido a la cocción.

Retirar la cacerola del fuego una vez cocidas las lentejas. Procurando que nos queden estofadas.

Sacar del horno la carne una vez cocida.

Retirar la grasa y verter el vino de Jerez.

Disponer la fuente refractaria sobre el fuego y dejar reducir el vino.

Añadir el fondo de setas y un cucharón del caldo de las lentejas una vez cocidas.

Dejar cocer unos minutos y colar la salsa

Saltear las *múrgules* con un poco de aceite de oliva una vez limpias y escaldadas.

Añadir la salsa del asado a las *múrgules*.

Dejar cocer cinco minutos más.

Cortar las chuletas y disponerlas en la fuente.

Servir las chuletas cubiertas con la salsa del asado y las *múrgules*.

Todo ello acompañado de las lentejas estofadas.

Solomillo de cerdo con naranja y morillas

Llom de porc amb taronja i múrgules

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 2 solomillos de cerdo
- El zumo de 2 naranjas
- 2 naranjas cortadas en gajos
- 2 dl de fondo oscuro de setas (ver preparaciones básicas)
- Una copa de Oporto
- 2 cucharadas de azúcar
- Sal y una pizca de pimienta
- 150 g de morillas frescas (*Morchella elata* o *rotunda*)
- 0,4 dl de aceite de oliva



Difícil

Elaboración



Disponer el azúcar en una sartén con un poco de agua. Dejar cocer hasta conseguir el punto de caramelo rubio. Añadir el zumo de la naranja y el Oporto. Dejar cocer hasta reducir a la mitad.

Verter el fondo oscuro de setas. Cocer unos minutos más y guardar la salsa al baño maría.

Disponer las setas limpias en una cacerola, cubiertas de agua con una pizca de sal.

Cocer las setas durante cinco minutos.

Ecurrir las setas una vez cocidas y reservarlas.

Sazonar la carne con sal y una pizca de pimienta.

Freír la carne en una sartén con el aceite de oliva.

Sacar la carne de la sartén una vez frita y disponerla en un plato.

Saltear las setas cocidas con la grasa restante de la sartén.

Verter la salsa de naranja dispuesta en el baño maría.

Dejar cocer unos minutos y retirar la sartén del fuego.

Cortar la carne en lonchas.

Disponer las lonchas de carne en la bandeja o en platos acompañadas de los gajos de naranja.

Rociar las lonchas de carne con la salsa de naranja dispuesta en la sartén. Guarnecer con una verdura cocida y servir.

Medallón de solomillo de buey frito con salsa de morillas

Filet de bou frit amb salsa de múrgules

Ingredientes



Para un comensal

- Un medallón de solomillo de buey de 180 g aprox.
- Una cucharada de puerro cortado finamente
- Media copa de Jerez
- 40 g de *múrgules* frescas
- 1/2 dl de fondo oscuro de setas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 100 g de verduras cocidas al vapor
- Sal y pimienta



Complicado

Elaboración



Sazonar el medallón con un poco de sal y pimienta.

Freír el medallón por ambos lados.

Disponer el medallón en un plato una vez frito.

Rehogar el puerro con la grasa restante de la sartén.

Añadir el vino de Jerez y dejar reducir.

Agregar las setas previamente escaldadas y dejarlas cocer unos minutos.

Verter el fondo oscuro de setas y dejar cocer unos minutos más

Guarnecer el medallón con las verduras cocidas y cubrir la carne con la salsa de las morillas.

Observación

Cuando se cocinan morillas o trufas, la malvasía de Banyalbufar puede sustituir al vino de Jerez, . Nos atrevemos a confirmar que es mucho mejor, con el permiso de los franceses.

Salteado de colas de langostino con gírgoles

Saltejat de coes de llagostins amb gírgoles

Ingredientes



Para cuatro
comensales

- 400 g de *gírgoles*
(*Pleurotus ostreatus* o
Hohenbuehelia geogenia)
- 400 g de colas de
langostino
- Un manojo de cebolletas
tiernas
- Un diente de ajo
- Una cucharada de hinojo
fresco cortado finamente
- 1 dl de aceite de oliva
- Sal y una pizca de pimien-
ta blanca
- 1 dl de salsa de setas o
salsa vegetal



Fácil

Elaboración



- Cortar a tiras las setas una vez limpias
Pelar las colas de langostino.
Limpiar y cortar en trozos regulares el manojo de cebolletas tiernas. Calentar en una sartén la mitad del aceite y saltear las colas de langostinos.
Sazonar los langostinos con un poco de sal y pimienta a mitad de la cocción.
Retirar los langostinos de la sartén una vez cocidos y disponerlos en una cazuela de barro.
Añadir el aceite restante a la sartén y rehogar las cebolletas tiernas, junto con el diente de ajo fileteado.
Incorporar las setas y cocerlas junto con las cebolletas.
Sazonar el conjunto de la sartén con el hinojo fresco, sal y una pizca de pimienta blanca.
Mojar con la salsa de setas o la salsa vegetal y dejar cocer unos minutos. Incorporar en el último momento las colas de langostino salteadas y retirar del fuego.
Servir las setas acompañadas de arroz blanco cocido al natural o *arroz pilaf*.

Tarta de pimientos rojos y gírgoles

Pastís de pebres vermells i gírgoles

Ingredientes



Para cinco comensales

- 1/4 kg.- de pasta de hojaldre
- 2 puerros
- Un diente de ajo cortado finamente
- Una cucharada de perejil
- 2 pimientos rojos asados
- 2 huevos
- 1/4 de litro de nata
- Sal y una pizca de pimienta
- 1/2 dl. de aceite de oliva
- 250 g. de *gírgoles* (*Hohenbuehelia geogenia* o *Pleurotus ostreatus*)



Complicado

Elaboración



- Pelar y cortar los puerros en trozos regulares.
Rehogar los puerros y el diente de ajo con el aceite de oliva en una sartén.
- Agregar, a mitad de la cocción, las setas cortadas en pequeñas tiras. Añadir, al final de la cocción, los pimientos rojos cortados de igual forma que las setas, una vez asados y pelados.
Sazonar con un poco de sal y una pizca de pimienta blanca.
Retirar la sartén del fuego.
- Forrar un molde de tarta desmontable con la pasta de hojaldre.
Repartir sobre la pasta de hojaldre, el relleno de la sartén.
Batir en un cuenco de cristal los dos huevos y mezclarlos con la nata.
Sazonar la mezcla de huevo y nata con un poco de sal, una pizca de pimienta y la cucharada de perejil.
Verter la mezcla sobre el relleno procurando que no sobrepase el 90% de la capacidad del molde.
Cocer la tarta en el horno calentado a 190° C entre 35 y 40 minutos aproximadamente, procurando que el calor sea desde la base durante la cocción.
Retirar la tarta del horno y servirla tibia una vez desmoldada.

Gírgoles empanadas

Gírgoles arrebossades

Ingredientes



**Para cuatro
comensales**

• 12 piezas de

gírgoles

- 3 huevos
- Harina
- Miga de pan o galleta
rallada
- Aceite de oliva para freír
- Sal y pimienta



Fácil

Elaboración



Eliminar el pie de cada seta.

Sazonar las setas con sal, una pizca de pimienta y un poco de zumo de limón.

Pasar las setas por harina, después por huevo batido y por último por la miga de pan.

Calentar el aceite de oliva en una sartén.

Freír las setas a bonito color por ambos lados.

Disponer las setas fritas en un escurridor.

Servir las setas acompañadas de salsa de tomate y *arroz pilaf*.

Observaciones

Si las setas son ejemplares viejos, se pueden someter a una cocción de 2 minutos en agua con un pizca de sal. Una vez cocidas y escurridas procedemos a empanarlas de la forma habitual. Las dos especies correspondientes a las fichas de *Gírgoles* son aptas para cocinarlas con este procedimiento.

Pechugas de pollo con gírgoles

Pitreres de pollastre amb gírgoles

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 4 Pechugas de pollo
- Un manojo de cebolletas tiernas
- 1,3 dl de aceite de oliva
- 4 dl de crema de leche
- 300 gramos de *gírgoles* (*Pleurotus ostreatus* o *Hohenbuehelia geogenia*)
- Un diente de ajo
- 300 gramos de arroz
- 50 gramos de orejones de albaricoque
- 6 dl de caldo de pollo
- Unas hebras de azafrán
- Sal y pimienta



Fácil

Elaboración



Sazonar las pechugas de pollo con sal y pimienta, una vez abiertas por en medio mediante un corte transversal. Calentar en una sartén 1 dl de aceite de oliva. Freír ligeramente por ambos lados las pechugas de pollo enharinadas. Colocar las pechugas una vez fritas en una fuente. Rehogar con la grasa restante de la sartén las setas limpias y cortadas en trozos regulares junto con las cebolletas arregladas de igual forma. Sazonar el conjunto de la sartén y añadir la crema de leche. Incorporar de nuevo las pechugas y dejar cocer unos tres minutos. Retirar la sartén del fuego y servir las pechugas con el arroz seco con orejones de albaricoques dispuesto en la bandeja o en platos individuales.

Observación

Para elaborar el arroz seco con orejones de albaricoque, procedemos de la misma manera que con un arroz pilaf, es decir: rehogar en una cazuela con el 0,3 dl de aceite de oliva el diente de ajo cortado finamente. Añadir los 300 gramos de arroz. Rehogar el arroz durante un minuto con el ajo y el aceite. Verter los 6 dl. de caldo de pollo hirviendo. Incorporar los orejones cortados en tiras. Dejar cocer unos minutos sobre el fuego. Finalizar la cocción en el horno hasta evaporar todo el líquido.

Pecho de cordero con pimientos rojos y gírgoles

Pit d'anyell amb pebres vermells i gírgoles

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 1 kilo de pecho de cordero cortado a trozos regulares
- 500 gramos de setas de ostra (*Pleurotus ostreatus*)
- 2 pimientos rojos asados y pelados
- Una cebolla cortada en juliana
- 1/2 dl de aceite de oliva
- 1/2 dl de fondo oscuro de setas
- 2 dientes de ajo
- Sal y una pizca de pimienta



Complicado

Elaboración



Sazonar los trozos de carne con sal y una pizca de pimienta. Sofreír los trozos de carne en una cazuela con el aceite de oliva. Añadir la cebolla y el ajo.

Una vez rehogada la cebolla, agregar las setas limpias y cortadas en trozos regulares. Incorporar cinco minutos después, los pimientos asados y cortados en trozos regulares. Verter el fondo de setas y dejar cocer sobre un fuego flojo durante cinco minutos más. Rectificar de sal si fuese necesario. Retirar la cazuela del fuego. Servir el cordero acompañado de patatas cortadas a dados y fritas en aceite de oliva.

Observación

Esta receta se puede elaborar con la *gírgola de carboner* (*Hohenbuehelia geogenia*), al igual que las demás recetas de esta ficha.

Gírgoles con berenjenas y patatas

Girgoles amb alberginies i patates

Ingredientes



Para cuatro comensales

• 600 gramos de

Setas de ostra (*Pleurotus ostreatus* o *Hohenbuehelia geogenia*)

- 2 berenjenas
- 2 patatas grandes
- 300 gramos de tomates
- Una cebolla mediana cortada finamente
- Un diente de ajo
- 1/4 de litro de aceite de oliva
- Sal, pimienta y una pizca de azúcar
- Un brote de mejorana



Fácil

Elaboración



Pelar las patatas y cortarlas a dados.

Calentar el aceite de oliva en una sartén y freír las patatas.

Disponer las patatas fritas en una cazuela de barro.

Cortar a dados las berenjenas y freírlas con el aceite restante de la sartén.

Disponer las berenjenas fritas junto con las patatas en la cazuela de barro.

Rehogar con un poco de aceite la cebolla y el ajo.

Añadir las setas limpias y cortadas a tiras.

Escaldar los tomates en agua hirviendo durante un minuto.

Pelar los tomates y cortar la pulpa en pequeños dados.

Añadir la pulpa de tomate y la mejorana a la sartén, una vez rehogadas las setas.

Sazonar con sal, pimienta y una pizca de azúcar.

Dejar cocer el tomate unos cinco minutos.

Verter el tomate con las setas sobre la patatas y la berenjenas.

Servir tal cual o acompañado de huevos fritos.

Ensalada de champiñones

Amanida de xampinyons

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 400 g de champiñones (*Agaricus campestris*, *A. bisporus* o *A. silvicola*)
- 2 cucharadas de zumo de limón
- Una cucharada de hinojo cortado finamente
- Sal y una pizca de pimienta blanca
- 1 dl de aceite de oliva
- Un surtido de hojas tiernas de diversos tipos de ensaladas (endibia, escarola, lechuga, achicoria, etc.)
- Un aguacate maduro



Sencillo

Elaboración



Pelar los champiñones y cortarlos en láminas. Disponer en un bol de cristal los champiñones cortados y sazonarlos con sal y una pizca de pimienta blanca.

Añadir el zumo de limón, el aceite de oliva y el hinojo, mezclar y dejar unos cinco minutos.

Pelar el aguacate y cortarlo en pequeños dados del tamaño de una avellana.

Añadir los dados al bol con los champiñones macerados.

Limpiar el surtido de ensaladas y romperlas en trozos regulares con las manos.

Montar un lecho del surtido de ensaladas en los platos o en una ensaladera.

Disponer encima de las ensaladas los champiñones aliñados y mezclados con los dados de aguacate.

Rociar toda la superficie de la ensalada con el líquido de la maceración.

Observación

Esta ensalada se puede enriquecer con otros frutos de la huerta. Incluso podemos mezclar con los champiñones unos gajos de naranja en substitución del zumo de limón.

Confitura de champiñones con naranja

Confitura de xampinyons amb taronja

Ingredientes



Para 2,5 kilos de confitura

- 1 kg de champiñones (*Agaricus bisporus* o *A. silvicola*)
- 1 kg de naranjas
- 1 kg de azúcar
- Una manzana



Difícil

Elaboración



Pelar los champiñones como es norma y cortarlos a láminas. Exprimir las naranjas y colar el zumo por un colador chino o similar. Cocer los champiñones cortados junto con el zumo de naranja, durante un minuto con la cazuela tapada. Triturar el conjunto de la cocción con la ayuda del túrmix. Pelar y cortar en pequeños dados la manzana. Añadir la manzana y el azúcar al puré de la cazuela. Dejar reposar el conjunto durante una hora. Cocer la confitura sobre el fuego indirecto durante 30 minutos procurando remover el conjunto durante la cocción. Retirar la confitura del fuego y dejarla enfriar. Llenar los botes de cristal esterilizados con la confitura, tapar los botes y ponerlos a cocer al baño maría durante 30 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, retirar del fuego la cacerola con los botes de cristal del fuego, y dejarlos enfriar a temperatura ambiente en el propio baño maría. Sacar los botes de cristal y etiquetarlos.

Champiñones rellenos de mejillones

Xampinyons farcits de musclos

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 16 piezas de champiñones grandes (*Agaricus bisporus* o *A. silvicola*)
- Una cebolla
- Una cucharada de harina
- 1 kg de mejillones
- Una cucharada de perejil
- Dos dientes de ajo
- Un vaso de leche
- Medio kilo de tomates maduros
- 1 dl. de aceite de oliva
- 1/2 dl de vino blanco
- Sal y una pizca de pimienta
- Una cucharada de queso mahonés rallado



Complicado

Elaboración



Limpiar los mejillones y cocerlos al natural con el vino blanco hasta que sus conchas se abran. Retirar la cazuela del fuego y colar el caldo de la cocción. Separar las conchas de los mejillones de la pulpa. Cortar la pulpa de los mejillones en pequeños dados y guardarlos en un plato. Limpiar los champiñones como de costumbre. Separar los pies de las cabezas y cortarlos finamente. Mediosasar las 16 piezas restantes en la parrilla. Rehogar en una cazuela con la mitad del aceite de oliva un diente de ajo y la cebolla cortada finamente. Añadir los pies de los champiñones cortados, una vez rehogada la cebolla. Sazonar con sal y una pizca de pimienta. Agregar el perejil y un minuto después la harina. Mezclar y verter un poco de caldo de la cocción de los mejillones y el vaso de leche. Remover continuamente hasta que levante el hervor y espese el conjunto. Incorporar la pulpa de los mejillones y retirar la cazuela del fuego. Rellenar los 16 champiñones y disponerlos en un recipiente con un poco de caldo de la cocción. Salpicar los champiñones con el queso rallado y cocerlos en el horno cinco minutos. Rehogar el diente de ajo restante en una sartén con el resto del aceite. Añadir los tomates una vez pelados, sin pepitas y troceados. Sazonar con sal y una pizca de azúcar, si el tomate presenta algo de acidez. Montar los platos con una base de tomate frito y sobre éste, cuatro piezas de champiñones rellenos por persona.

Champiñones salteados con pan y perejil

Xampinyons saltejats amb pa i julivert

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 750 g de champiñones (*Agaricus bisporus* o *campestris*)
- 50 g de pan blanco rallado
- 2 cucharadas de perejil cortado finamente
- Unas gotas de hierbas dulces
- 100 g de panceta
- Medio diente de ajo cortado finamente
- 1/4 de dl de aceite de oliva
- Sal y una pizca de pimienta



Fácil

Elaboración



Limpiar los champiñones y cortarlos por la mitad.

Calentar el aceite en una sartén.

Sofreír la panceta cortada a dados.

Añadir los champiñones y dejarlos cocer hasta evaporar todo el líquido propio de ellos.

Sazonar con sal y una pizca de pimienta.

Añadir el ajo y la miga de pan.

Incorporar el perejil y unas gotas de hierbas dulces

Retirar la sartén dos minutos más tarde y servir los champiñones.

Observaciones

Esta receta de champiñones, es ideal para acompañar a platos de carne asada.



Cazuela de macarrones con champiñones al horno

Greixonera de macarrons amb xampinyons al forn

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 400 g de champiñones (*Agaricus bisporus*)
- 1/4 dl de aceite de oliva
- Un puerro
- Un diente de ajo
- 500 g de macarrones
- 4 dl de nata
- 50 g de queso rallado
- Sal y una pizca de pimienta



Fácil

Elaboración



Cocer los macarrones en abundante agua, con un poco de sal, hasta que estén al “dente”.

Pasar los macarrones, una vez cocidos, por agua fría.

Colar los macarrones una vez fríos y reservarlos.

Rehogar en una cazuela de barro el puerro y el ajo, con el aceite de oliva.

Añadir las setas cortadas en juliana.

Dejar cocer unos cinco minutos hasta evaporar el líquido propio de ellas.

Agregar una pizca de harina (una cucharada de café aproximadamente) y mezclar.

Verter la nata y dejar hervir unos minutos hasta espesar ligeramente la salsa.

Retirar la cazuela del fuego.

Mezclar los macarrones cocidos con el conjunto de la cazuela.

Espolvorear con el queso rallado.

Gratinar en el horno y servir a continuación los macarrones.

Cordero con champiñones y granadas

Xot amb xampinyons i magranes

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 650 g de carne magra de cordero cortada a dados
- 1/2 dl de aceite de oliva
- 400 g de champiñones pequeños (*Agaricus bisporus*)
- Una cebolla grande cortada finamente
- Medio vaso de vino blanco
- Un diente de ajo cortado finamente
- Una granada
- 2 dl de fondo oscuro de setas
- Media cucharada de perejil
- Una pizca de harina
- Sal



Complicado

Elaboración



- Sazonar los dados de carne con sal.
- Sofreír la carne en una cacerola con el aceite de oliva.
- Añadir la cebolla y el ajo.
- Verter el vino blanco una vez rehogada la cebolla.
- Añadir los champiñones enteros una vez limpios.
- Rehogar los champiñones.
- Añadir una pizca de harina y mezclar.
- Verter el fondo de setas y dejar cocer hasta que la carne esté tierna.
- Rectificar de sal si fuese necesario.
- Retirar la cacerola del fuego.
- Añadir los granos de la granada en el momento de servir.

Observaciones

Este plato puede acompañarse de una pasta fresca o arroz cocido a modo de guarnición. La legumbre cocida sería otra alternativa.



Tallarines salteados con rebozuelos

Tallarines saltejades amb picornells

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 200 gramos de picornells cortados en pequeños gajos
- Una cebolla mediana cortada finamente
- Un diente de ajo cortado finamente
- 100 gramos de panceta cortada en pequeños dados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dl de crema de leche
- Una cucharada de queso rallado, mahonés
- Una cucharada de perejil cortado finamente
- 2 yemas de huevo
- 400 gramos de tallarines



Fácil

Elaboración



Rehogar la panceta con el aceite de oliva en una cazuela. Añadir la cebolla y el ajo.

Incorporar, una vez cocida la cebolla, las setas y cocerlas a fuego lento hasta que hayan soltado todo el líquido propio de ellas. Sazonar con un poco de sal. Retirar la cazuela del fuego.

Cocer los tallarines en abundante agua con un poco de sal. Mezclar en un cuenco de cristal o similar la crema de leche, las dos yemas de huevo crudas y la cucharada de queso rallado.

Ecurrir los tallarines una vez cocidos.

Disponer los tallarines en la misma cazuela sin refrescarlos, es decir, en caliente.

Mezclar el sofrito hecho con la cebolla, las setas y la panceta.

Calentar todo el conjunto de la cazuela unos dos minutos, procurando remover con una espátula de madera.

Mezclar a continuación durante medio minuto.

Apagar el fuego.

Tapar la cazuela y dejar reposar los tallarines durante tres minutos antes de servirlos.

Servir los tallarines salpicados con perejil.

Suquet de sobrasada con rebozuelos

Suquet de sobrassada amb picornells

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 400 gramos de picornells
- 200 gramos de *sobrassada*, preferentemente vieja
- 3/4 de vaso de vino blanco de Petra
- 2 cucharadas de miel de flor de azahar
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Unas gotas de vinagre



Fácil

Elaboración



Limpiar las setas, según lo explicado y cortar a gajos si son ejemplares grandes.

Rehogar las setas en una cazuela con el aceite de oliva, procurando tener tapada la cazuela durante la cocción.

Añadir el vino blanco una vez cocidas las setas.

Incorporar dos minutos más tarde la *sobrassada* cortada en pequeños dados.

Agregar la miel, una gotas de vinagre y la tacita de agua, una vez que la *sobrassada* haya soltado toda su grasa por efectos de la cocción.

Después de cocer la miel tres minutos, retirar la cazuela del fuego.

Servir las setas sobre lonchas de pan moreno tostado o galletas de Inca.

Observación

Es importante en este caso cortar las setas en trozos algo más pequeños de lo habitual.

Escabeche de dorado con rebozuelos

Escabetx de llampuga amb picornells

Ingredientes



Para cuatro comensales

• 1.2 kg. de dorado

(*llampuga*)

- Una cebolla cortada en juliana (a tiras)
- 3 dl de aceite de oliva
- 300 gramos de *picornells*
- 3 dl de vinagre de vino
- 3 dl de agua
- 2 hojas de laurel
- Media cucharada de azúcar
- Una cucharada de pimentón dulce
- Unos granos de pimienta negra
- Harina para rebozar
- 4 dientes de ajo
- Sal



Complicado

Elaboración



Cortar el pescado una vez limpio en trozos regulares de 100 gramos aproximadamente.

Sazonar los trozos de dorado con sal.

Pasar por harina los trozos de pescado sazonados por ambos lados. Freír los trozos de pescado en una sartén con el aceite de oliva a bonito color.

Disponer los trozos de pescado fritos en una cazuela de barro o similar. Rehogar, con el aceite restante de la sartén, la cebolla cortada en tiras y los ajos ligeramente aplastados.

Añadir las setas una vez limpias y cortadas en dos mitades.

Dejar cocer unos minutos.

Incorporar el pimentón, la pimienta en grano y las hojas de laurel.

Verter el vinagre, y unos minutos después añadir el agua con el azúcar. Prolongar la cocción unos minutos más.

Agregar este conjunto a la cazuela, procurando que nos cubra todo el pescado.

Guardar la cazuela en el frigorífico hasta su consumo.

Observación

El dorado se puede substituir por otro pescado azul.

Croquetas de setas de chopo

Croquetes de gírgoles de poll

Ingredientes



**Para cuatro
comensales**

- 300 gramos de *gírgoles de poll*
- Un litro de leche
- 180 gramos de mantequilla
- 180 gramos de harina
- Una cebolla mediana
- Una cucharada de perejil picado
- Un diente de ajo
- Sal
- Una pizca de pimienta
- Canela en polvo
- 3 huevos
- Pan rallado
- Harina para rebozar
- Aceite de oliva para freír



Complicado

Elaboración



- Cortar finamente las setas una vez limpias.
- Proceder de igual forma con la cebolla y el ajo.
- Rehogar en una cazuela con la mantequilla el ajo y la cebolla.
- Añadir las setas picadas y dejar cocerlas hasta extinguir todo el líquido que van soltando en el proceso de la cocción.
- Calentar la leche en un cazo con un poco de sal y pimienta.
- Añadir la harina y mezclarla con los ingredientes de la cazuela.
- Verter la leche, una vez cocida, poco a poco y remover continuamente.
- Sazonar con sal, pimienta y canela procurando dosificar la cantidad de estos dos últimos condimentos.
- Agregar el perejil picado y retirar la cazuela del fuego espesado todo el conjunto.
- Verter la pasta en un plato de porcelana previamente untado con un poco de aceite.
- Dejar enfriar en su totalidad la pasta de croquetas.
- Formar las croquetas de la forma y tamaño que usted desee.
- Pasar las croquetas primero por harina, después por huevo batido y por último por miga de pan o galleta picada.
- Freír las croquetas en abundante aceite y procurar que este bien caliente.
- Escurrir las croquetas y servir las acompañadas de una ensalada de escarola o endibias.

Fritada de espárragos y setas de chopo

Fritada d'espàrrecs i gírgoles de poll

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 3 Manojos de espárragos
- 600 gramos de *girgoles de poll*
- 1 dl de aceite de oliva
- Un diente de ajo
- Sal y una pizca de pimienta



Fácil

Elaboración



Hervir los espárragos con agua y una pizca de sal. Ecurrir el agua de la cocción una vez cocidos los espárragos y guardarlos en una fuente.

Limpiar las setas procurando que todas sean de tamaño pequeño, en cuyo caso podemos dejar el pie adherido al sombrero.

Saltear en una sartén las setas con el aceite de oliva.

Añadir el ajo picado finamente.

Sazonar con sal y una pizca de pimienta.

Una vez cocidas las setas agregar los espárragos dejándolos unos minutos para que solamente se calienten y queden impregnados del aroma de las setas.

Retirar la sartén del fuego y servir de inmediato.

Observación

Este plato de *girgoles* admite ser acompañado con huevos fritos. También se puede añadir en el momento de agregar los espárragos una cucharadita de salsa de setas y si no la hubiese puede incorporar unas gotas de salsa de soja.

Canelones de pavo y setas de chopo

Canelons d'andiot amb gírgoles de poll

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 300 gramos de setas de chopo
- Una cebolla mediana
- 2 diente de ajo
- 200 gramos de carne de pavo
- 100 gramos de higadillos de pavo
- 1 1/2 litros de leche
- 5 cucharadas de harina
- 100 gramos de mantequilla
- 1/2 dl de aceite de oliva
- Sal, pimienta y una pizca de nuez moscada
- 20 placas de canelones
- Una cucharada de queso rallado



Complicado

Elaboración



Cortar en pequeños dados la carne de pavo y los higadillos. Rehogar en una sartén con el aceite de oliva la carne de pavo previamente sazonada con un poco de sal y pimienta. Añadir la cebolla y el ajo cortados de igual forma. Incorporar los higadillos de ave y las setas limpias y cortadas a tiras. Agregar dos cucharadas de harina una vez cocidas las setas. Verter 4 dl de leche caliente una vez mezclada la harina con los ingredientes de la sartén. Remover hasta conseguir una pasta homogénea. Probar de sabor y rectificar de sal si fuera necesario. Retirar la sartén del fuego y pasar la pasta por la picadora o el "turmix". Disponer la pasta picada en un plato hasta enfriarla por completo. Hervir las placas de los canelones en abundante agua con una pizca de sal durante el tiempo indicado según la marca comercial que utilice. Refrescar los canelones con abundante agua fría. Escurrir el agua de los canelones y disponerlos sobre la mesa. Repartir la pasta entre las placas de los canelones cocidos. Formar los canelones enrollando la pasta con el propio canelón. Disponer los canelones en una placa de hornear previamente untada con un poco de mantequilla. Fundir el resto de la mantequilla en una sartén y añadir la harina restante. Mezclar y agregar el resto de leche hervida, removiendo continuamente para evitar la formación de grumos. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Cubrir los canelones con esta bechamel. Salpicar los canelones con un poco de queso rallado y gratinarlos a bonito color

Buñuelos de *carlets*

Bunyols de carlets

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 400 gramos de

carlets

- 2 huevos
- Una taza, tipo café, de aceite de oliva
- Dos tazas, tipo café, de agua
- Harina floja
- Sal y pimienta
- Un limón
- Aceite de oliva para freír los buñuelos



Complicado

Elaboración



Limpiar las setas y cortarlas a gajos.

Sazonar los gajos con sal, una pizca de pimienta y unas gotas de zumo de limón.

Mezclar en un cuenco las yemas de los dos huevos, el aceite, el agua y un poco de sal.

Añadir harina mezclándola con los ingredientes del cuenco hasta conseguir una masa algo más líquida que la masa del pan.

Montar a punto de nieve las dos claras de huevo.

Mezclar las claras montadas con la masa, evitando trabajarla demasiado.

Calentar aceite de oliva en una sartén.

Untar los gajos de las setas con la masa y freír como si se tratase de un brote de coliflor.

Ecurrir la grasa de los buñuelos una vez fritos.

Servir los buñuelos de aperitivo o como plato principal acompañado de un poco de salsa de tomate.

Patatas

guisadas con *carlets*

Aguiat de patates amb carlets

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 500 gramos de *carlets*
- 800 gramos de patatas
- Un puerro
- 2 dientes de ajo
- Una cebolla
- Un trozo de sobrasada
- 250 gramos de costilleja de cerdo
- 1/2 dl de aceite de oliva



Fácil

Elaboración



Cortar en dados la costilleja de cerdo y sofreírla en una cazuela con el aceite de oliva.

Añadir el ajo, la cebolla y el puerro cortado finamente.

Incorporar la sobrasada y las setas limpias y cortadas por la mitad si son ejemplares jóvenes o a cuartos si son algo más grandes.

Sazonar el conjunto de la cazuela con sal y un poco de pimienta.

Verter tres cuartos de litro de caldo vegetal o agua.

Dejar que arranque a hervir.

Incorporar las patatas peladas y cortadas en trozos regulares.

Finalizando la cocción rectificar de sal.

Retirar la cazuela del fuego una vez cocida la patata.

Observaciones

Este guiso de patatas requiere que la costilleja este sazonada con un poco de sal un día antes de su elaboración. Si los *carlets* son congelados no es necesario rehogarlos con la sobrasada, basta incorporarlos con las patatas.

Cazuela de Setas

Cassola de Bolets

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 600 gramos de setas (Carlets, Esclata-sangs, Blaves, Picornells)
- Un manojo de cebollas tiernas
- Alcachofas
- 300 gramos de patatas
- Una zanahoria
- 100 gramos de guisantes
- 100 gramos de frijoles de Lima
- Un brote de coliflor
- Un diente de ajo
- 1/2 dl de aceite de oliva
- 100 gramos de panceta de cerdo salada
- 2 tomates de *ramallet*
- Media docena de almendras tostadas
- Sal y una pizca de pimienta



Complicado

Elaboración



Limpiar y cortar en pequeños trozos las cebolla tierna y el diente de ajo. Sofreír en una cazuela de barro, con el aceite de oliva, la panceta de cerdo cortada en dados pequeños.

Añadir el ajo, la cebolla y la zanahoria pelada y cortada a dados. Incorporar tres minutos más tarde el tomate pelado y triturado. Sazonar con sal y una pizca de pimienta.

Agregar, una vez rehogado el tomate, las setas limpias y cortadas a gajos. Incorporar medio litro de agua o caldo vegetal una vez rehogadas las setas. Pelar las patatas y cortarlas en trozos regulares.

Añadir las patatas, y a la mitad de la cocción los frijoles, los guisantes, los brotes de coliflor y las alcachofas, limpias y cortadas en gajos.

Machacar en un mortero las almendras con media cucharadita de finas hierbas. Finalizando la cocción añadir este majado.

Rectificar de sal y retirar la cazuela del fuego.

Observaciones

Esta *cassola* puede incrementarse con otras especies de setas, de la misma manera se puede añadir otra clase de verduras según la época, tales como: tirabeques, espinacas o un cogollo de col. Todo lo contrario con respecto a la carne, podemos suprimir la panceta, aunque un trocito de sobrasada le será favorable.

Fideos secos con *Russula delica*

Fideus secs amb bolets forts

Ingredientes



Para cuatro
comensales

- 250 gramos de carne magra de cerdo
- 200 gramos de bolets forts
- Una cebolla
- Un diente de ajo
- 100 gramos de frijoles de Lima
- Una pizca de sobrasada
- Sal
- 2 hojas de col *borraxona*
- 1/4 dl. de aceite de oliva
- 250 gramos de fideos gordos



Fácil

Elaboración



Cortar en pequeños dados la carne magra.

Dorar los trozos de carne con el aceite de oliva en una cazuela de barro.

Añadir la cebolla y el diente de ajo cortado finamente.

Agregar una vez rehogada la cebolla, las setas limpias y cortadas en finas láminas.

Incorporar las hojas de col cortada en pequeños trozos junto con la sobrasada.

Sazonar con un poco de sal.

Verter agua o caldo, aproximadamente un litro.

Añadir los frijoles de Lima y dejar cocer unos minutos.

Agregar los fideos dejándolos cocer hasta consumir casi la totalidad del líquido de la cazuela.

Retirar la cazuela del fuego y dejar reposar los fideos unos minutos antes de servirlos.

Observación

Se puede elaborar esta misma receta con arroz

Russula delica picantes

Bolets forts coents

Ingredientes



**Para cuatro
comensales**

• 800 gramos de

bolets forts

- 2 dientes de ajo
- Una cucharada de perejil
- Una guindilla
- Sal
- 1 dl de aceite de oliva



Sencillo

Elaboración



Cortar (con la mandolina) las setas una vez limpias en forma de patata paja, procurando que se trate de ejemplares jóvenes.

Calentar el aceite de oliva dispuesto en una cazuela de barro.

Sofreír los dientes de ajos fileteados y la guindilla cortada en pequeños trozos.

Añadir las setas cortadas y dejar cocer hasta que se evapore todo el líquido que soltará la propia seta durante la cocción.

Sazonar con un poco de sal.

Salpicar con el perejil picado cuando vayamos a retirar la cazuela del fuego.

Servir a continuación en la propia cazuela, pues su elaboración es individual (como si se tratase de angulas).

Cazuela de merluza con *Russula delica* *Cassola de Lluç amb bolets forts*

Ingredientes



Para cuatro
comensales

- 4 supremas de merluza de 200 gramos cada una
- Un manojo de cebolletas tiernas
- Un diente de ajo
- Una cucharada de perejil picado
- Medio litro de caldo de pescado
- 250 gramos de *bolets forts*
- Sal y una pizca de pimienta
- 200 gramos de colas de gambas
- 1/4 dl. de aceite de oliva



Fácil

Elaboración



Sazonar las supremas de pescado con sal y pimienta.

Rehogar en una cazuela de barro con el aceite de oliva las cebolletas y los dientes de ajo cortados finamente.

Añadir las setas cortadas en forma de fideos con la ayuda de la mandolina.

Agregar el perejil una vez cocidas las setas y a continuación las supremas de merluza ligeramente enharinadas.

Verter caldo de pescado o agua hasta cubrir la totalidad del pescado.

Repartir las colas de gambas peladas y tapar la cazuela de barro.

Dejar cocer durante cinco minutos y retirar la cazuela.



Conejo con cebolla y setas de cardo

Conill amb ceba i gírgoles de card

Ingredientes



Para cuatro
comensales

- Un conejo de 1,200 kg. aproximadamente
- 3 cebollas medianas
- Una cabeza de ajos
- 2 tomates de *ramallet*
- Un brote de mejorana
- Medio vaso de mistela
- Medio dl de aceite de oliva
- 250 g de *gírgoles de card*
- Sal y pimienta negra



Fácil

Elaboración



Cortar el conejo en trozos regulares y sazonarlo con sal y pimienta. Dorar los trozos de conejo en una sartén con el aceite de oliva. Disponer los trozos de carne dorados en una cazuela de barro. Medio rehogar la cebolla cortada a tiras junto con la cabeza de ajo y el brote de mejorana con el aceite restante de la sartén. Añadir el tomate pelado y troceado, dos minutos más tarde incorporar la mistela. Incorporar a la cazuela el conjunto de la sartén. Tapar la cazuela de barro y dejar cocer sobre el fuego dulce. Limpiar las setas y cortarlas por la mitad. Saltear las setas con un poco de aceite y añadirlas a la cazuela a mitad de la cocción del conejo. Rectificar de sal y retirar la cazuela una vez cocido todo el conjunto. Servir el conejo acompañado de patatas nuevas fritas con manteca de cerdo.

Observaciones

Si no disponemos de setas de cardo, otro tipo de *pleurotus* comestible puede ser un buen sustituto. Se puede añadir un poco de agua durante la cocción si observamos que el guiso no dispone de suficiente líquido.

Cazuela de dorado con setas de cardo

Cassola de llampuga amb gírgoles de card

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 2 piezas de dorado (*llampuga*) de 800 g cada una
- Un manojo de cebolletas tiernas
- Una cucharada de perejil
- 2 dientes de ajo
- 1/2 dl de aceite de oliva
- Harina
- 250 g. de *gírgoles de card*
- Sal y una pizca de pimienta blanca
- Unas hojas frescas de toronjil



Fácil

Elaboración



Limpiar el pescado y sacar las supremas.

Sazonar cada suprema con un poco de sal y pimienta blanca.

Cortar finamente las cebolletas y el ajo una vez limpias.

Rehogar en una cazuela de barro con el aceite de oliva las cebolletas y el ajo.

Agregar las setas limpias y cortadas en gajos.

Añadir el perejil y el toronjil cinco minutos después, a continuación incorporar las supremas del pescado previamente enharinadas.

Verter agua o caldo elaborado con las mismas espinas del dorado, hasta cubrir las supremas.

Cocer dulcemente durante cinco minutos con la cazuela tapada.

Retirar la cazuela del fuego y servir el pescado acompañado de unas verduras cocidas.

Observación

Se puede sustituir la *llampuga* por otro pescado azul.

Ensalada tibia de espinacas y setas de cardo

Ensalada tèbia d'espínacs i gírgoles de card

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 400 g de *girgoles de card*
- 50 g de panceta salada
- 2 dientes de ajo
- 4 manojos de espinacas
- Medio dl de aceite de oliva
- Sal y pimienta



Sencillo

Elaboración



Limpiar las espinacas y separar las hojas más tiernas y guardar las viejas para otra elaboración culinaria. Disponer las hojas tiernas de las espinacas en remojo en un recipiente con agua y unos cúbitos de hielo. Limpiar las setas y cortarlas en láminas. Disponer las hojas tiernas bien escurridas, en los platos de ensalada, después de estar en remojo durante 30 minutos. Calentar el aceite de oliva en una sartén sobre el fuego y freír la panceta cortada en juliana. Añadir las láminas de las setas y dejar cocer durante 8 minutos dulcemente. Agregar los dientes de ajo cortado finamente y sazonar con sal y una pizca de pimienta. Verter con la ayuda de una cuchara, setas y caldo de la cocción, sobre las hojas de las espinacas dispuestas en los platos. Servir las ensaladas de inmediato adornadas con unos gajos de tomate

Observación

Puede suprimirse la panceta de cerdo o sustituirla por jamón o panceta ahumada.

Ragout de Setas

Estofat de bolets

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 100 gramos de cebolletas platesas
- 100 gramos de zanahorias
- 100 gramos de frijoles de Lima cocidos
- 100 gramos de champiñones (*Agaricus bisporus*)
- 100 gramos de Rebozuelos (*Cantharellus cibarius*)
- 100 gramos de Negrillas (*Tricholoma terreum*)
- 100 gramos de Niscalos (*Lactarius deliciosus*)
- 4 dl. de fondo blanco de setas
- 1/4 dl. de aceite de oliva
- Media cucharada de hinojo fresco cortado finamente
- Una pizca de sal

Elaboración



- Rehogar en una cazuela con el aceite de oliva las cebolletas platesas, una vez peladas y limpias, con las zanahorias.
- Añadir todas las setas, menos las negrillas, una vez limpias y cortadas en trozos regulares los ejemplares más grandes, y enteras las pequeñas.
- Añadir una pizca de harina una vez rehogadas las setas.
- Sazonar con un poco de sal.
- Verter el fondo blanco y dejar cocer durante diez minutos.
- Añadir los frijoles de Lima y las negrillas.
- Retirar la cazuela del fuego dos minutos más tarde.
- Salpicar con el hinojo fresco cortado finamente y servir el Ragout.



Complicado

Revoltillo de huevos con neग्रillas

Ous remenats amb gírgoles d'estepa

Ingredientes



Para un comensal

• 2 huevos

- 100 gramos de *gírgoles d'estepa* (*Tricholoma terreum*)
- Una cucharada de aceite de oliva
- Medio diente de ajo cortado finamente
- Una pizca de perejil picado
- Sal



Sencillo

Elaboración



Limpiar las setas.

Calentar el aceite en una sartén de material inalterable.

Rehogar las setas.

Añadir el ajo picado una vez rehogadas las setas.

Sazonar con una pizca de sal.

Verter los huevos y el perejil.

Remover continuamente con una espátula de madera hasta cuajar el huevo.

Retirar la sartén del fuego y servir el revoltillo.

Guisado de conejo con negrillas

Aguiat de conill amb gírgoles d'estepa

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 4 piernas de conejo
- 400 gramos de *gírgoles d'estepa* (*Tricholoma terreum*)
- 2 cebollas cortadas en juliana
- 2 dientes de ajo
- 1/2 dl de aceite de oliva
- Una hoja de laurel
- Un brote de tomillo
- 1 dl de caldo de seta
- 4 tomates maduros
- Sal y una pizca de pimienta



Fácil

Elaboración



Deshuesar las piernas de conejo y cortar la carne a dados. Sazonar la carne con sal y una pizca de pimienta.

Dorar la carne de conejo en una cazuela con el aceite de oliva.

Añadir la cebolla, el ajo, el laurel y el tomillo.

Tapar la cazuela con la correspondiente tapadera y dejar cocer dulcemente.

Pelar los tomates y cortar la pulpa en pequeños trozos.

Agregar el tomate, una vez rehogada la cebolla, y dejar cocer.

Añadir las setas limpias cuando la carne de conejo este cocida.

Verter el fondo de setas.

Dejar cocer unos minutos hasta completar la cocción de las setas.

Rectificar de sal si fuese necesario y retirar la cazuela del fuego.

Servir el conejo acompañado de una pasta fresca.



Arroz con orelles de llebre

Arrós amb orelles de llebre

Ingredientes



Para cuatro
comensales

- 150 gramos de magro de cerdo o costilleja
- 150 gramos de orejas de gato (*Helvella crispa* o *lacuosa*) cocidas
- Un pichón
- 50 gramos de sobrasada
- 2 alcachofas
- 2 dientes de ajo
- Una cebolla
- Un tomate seco
- 1/4 dl de aceite de oliva
- 350 gramos de arroz
- Un brote de coliflor
- 50 gramos de guisantes
- Sal



Fácil

Elaboración



Cortar en trozos regulares la carne magra de cerdo y el pichón. Sazonar la carne cortada con sal y una pizca de pimienta. Dorar los trozos de carne en una cazuela con el aceite de oliva.

Añadir la cebolla y los dientes de ajo cortados finamente. Incorporar, una vez rehogada la cebolla, el tomate seco cortado en trozos pequeños y la sobrasada.

Verter aproximadamente un litro de agua hirviendo.

Agregar el arroz y las setas, cinco minutos más tarde, los guisantes, a coliflor (cortada en brotes pequeños), y la alcachofa cortada en gajos. Rectificar de sal.

Observación

En tiempo de caza los tordos son idóneos para substituir al pichón.



Frito de sangre y orelles de llebre

Frit de sang i orelles de llebre

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 300 gramos de sangre de cordero frita
- 2 manojos de cebolletas
- 500 gramos de patatas
- 100 gramos de tirabeques
- 3 dientes de ajo
- 50 gramos de guisantes
- 300 gramos de *orelles de llebre* cocidas
- Sal y pimienta



Fácil

Elaboración



Pelar las patatas y cortarlas a bastones. Limpiar las cebolletas y cortarlas en trozos regulares. Limpiar los tirabeques y cortarlos por la mitad. Cortar a dados la sangre de cordero cocida. Freír la patata en una sartén con el aceite de oliva y disponerla, una vez frita, en una cazuela de barro. Rehogar, con el aceite restante de la sartén, los guisantes y a continuación los tirabeques a fuego flojo. Escurrir los guisantes y los tirabeques una vez cocidos y disponerlos en la cazuela junto con las patatas. Retirar casi la totalidad del aceite de la sartén, dejando solamente alrededor de medio decilitro. Rehogar los dientes de ajo ligeramente aplastados y las cebolletas. Añadir las setas y tres minutos más tarde, la sangre de cordero cortada. Mezclar todo el conjunto de la sartén con las patatas, los guisantes y los tirabeques. Servir el frito bien caliente.

Observación

Es necesario sazonar cada producto antes de freírlo con sal y un poco de pimienta. A este plato se le pueden añadir unos brotes de coliflor.

Codornices estofadas con cebolla y orelles de llebre

Estofat de guàtleres amb ceba i orelles de llebre

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 8 codornices
- 3 cebollas
- 300 gramos de orejas de gato (*Helvella crispa* o *lacunosa*) cocidas
- Una hoja de laurel
- Una copa de Oporto
- 2 tazas de caldo de ave o similar
- 3 dientes de ajo
- Una brizna de tomillo
- Una cucharada de perejil picado
- 1/2 dl de aceite de oliva
- Una docena de almendras tostadas
- Sal



Fácil

Elaboración



Limpiar las codornices de vísceras y separar las cabezas y los alones. Sazonar las codornices con sal y una pizca de pimienta. Dorar las codornices en una sartén con el aceite de oliva.

Disponer las codornices en una cazuela, una vez doradas. Rehogar con la grasa restante de la sartén, la cebolla cortada en juliana junto con los dientes de ajo, la hoja de laurel y el tomillo. Añadir el Oporto y dejar reducir. Verter todo el contenido de la sartén en la cazuela, junto con las codornices. Añadir las dos tazas de caldo y dejar cocer lentamente con la cazuela tapada. Incorporar las setas limpias. Retirar un poco de caldo de la cazuela a mitad de la cocción y disponerlo en un tarro junto con las almendras. Triturar con el "turmix" el contenido del tarro y agregarlo a la cazuela finalizando la cocción. Salpicar con el perejil y retirar la cazuela del fuego.

Arroz con gamuzas

Arròs amb picornells peluts

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 400 gramos de arroz
- 300 gramos de *picornells peluts* (*Hydnum repandum*)
- 250 gramos de costilleja de cerdo cortada en trozos regulares y ligeramente salada el día anterior.
- Una cebolla cortada finamente
- Un diente de ajo
- 3 tomates de *ramellet*
- 1/4 dl de aceite de oliva
- Un trozo de sobrasada de 40 gramos aproximadamente.



Fácil

Elaboración



Sofreír la costilleja de cerdo con el aceite de oliva en una cazuela de barro. Añadir la cebolla y el ajo.

Agregar la setas limpias y cortadas en trozos regulares.

Una vez cocidas las setas, incorporar el tomate pelado y cortado en pequeños trozos y la sobrasada.

Dejar cocer unos minutos.

Verter un litro de agua y dejar que el líquido arranque a hervir.

Probar de sabor y rectificar de sal si fuese necesario.

Añadir el arroz y dejar cocer entre 10 y 12 minutos.

Retirar la cazuela del fuego y dejar reposar unos dos minutos antes de servir el arroz.

Observación

Si se desea añadir alguna verdura, recuerde que la temporada de esta seta coincide con la de la alcachofa, el tirabeque y la coliflor, todas ellas compatibles con esta receta.

Zanahorias rehogadas con gamuzas

Pastanagues ofegades amb picornells peluts

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 800 gramos de zanahorias
- 400 gramos de *picornells peluts* (*Hydnum repandum*)
- 1/4 dl de aceite de oliva
- 3 cebolletas tiernas
- 25 gramos de pasas
- 25 gramos de piñones
- Sal y una pizca de pimienta
- Un *botifarró*
- Una copa de hierbas dulces



Fácil

Elaboración



Pelar las zanahorias y cortarlas en forma de bastoncitos.

Limpiar y cortar las setas en trozos regulares.

Rehogar en una cazuela con el aceite de oliva las cebolletas tiernas cortadas en pequeños trozos. Procurar que durante todo el proceso de cocción, la cazuela debe de permanecer tapada y sobre un fuego indirecto o flojo.

Añadir las setas y las zanahorias, y remover de vez en cuando con la ayuda de una cuchara de madera.

Incorporar, a mitad de la cocción, las pasas, los piñones y el *botifarró* cortado en ocho trozos.

Sazonar con un poco de sal y pimienta.

Añadir al final de la cocción las hierbas dulces.

Retirar la cazuela del fuego una vez cocidas las zanahorias.

Observación

Si desea incorporar a mitad de la cocción media taza de agua, facilitará con ello la cocción de las zanahorias. Si conoce y dispone de la *seta de anís* (*Clitocybe odora*), puede incorporar dos unidades en sustitución de las hierbas dulces

Ensalada de hongos negros

Ensalada de pixacans

Ingredientes



**Para cuatro
comensales**

- 400 gramos de *pixacans* (*Boletus aereus*) (hongos negros)
- Una cucharada de zumo de limón
- 1 dl de aceite de oliva
- 20 gramos de avellanas
- Una cucharada de cebollino
- Sal y pimienta



Sencillo

Elaboración



Limpiar las setas.

Cortar las setas en finas láminas.

Triturar con un molinillo eléctrico las avellanas junto con el aceite y el zumo de limón.

Sazonar las láminas de las setas con un poco de sal y pimienta.

Cubrir las setas con la mezcla obtenida con el molinillo.

Dejar macerar durante 5 minutos antes de servir.

Montar los platos con hojas de diferentes lechugas.

Disponer las setas sobre las hojas.

Rociar con el caldo de la maceración.

Servir la ensalada a continuación.

Crema de hongos negros

Crema de pixacans

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 400 gramos de *pixacans* (*Boletus aereus*) (hongos negros)
- 2 puerros
- 100 gramos de mantequilla
- Una cucharada de harina
- Un litro de caldo de setas o agua
- Sal y una pizca de nuez moscada
- Media cucharada de cebollino
- 1 dl de nata



Fácil

Elaboración



Limpiar y cortar los dos puerros en trozos regulares.
Rehogar los puerros, una vez limpios, en una cacerola con la mantequilla.

Añadir las setas limpias y cortadas en láminas.
Sazonar con sal y una pizca de nuez moscada.
Agregar la harina una vez rehogadas las setas.
Verter el caldo o el agua y dejar cocer durante cinco minutos.
Incorporar la nata y retirar la cacerola dos minutos después.
Triturar todo el conjunto con el "turmix".
Pasar la crema por un colador chino.
Servir la crema en taza o en plato sopero guarnecida con un poco de cebollino cortado en pequeños trozos.



Cazuela de arroz con hongos negros

Greixonera d'arròs amb pixacans

Ingredientes



para cuatro comensales

- 300 gramos de *pixacans* (*Boletus aereus*) (hongos negros)
- Una cebolla mediana cortada finamente
- 1/2 dl de aceite de oliva
- 30 gramos de mantequilla
- 50 gramos de queso Parmesano rallado
- 1 dl de crema de leche
- 400 gramos de arroz
- 8 dl de fondo blanco de setas o agua



Fácil

Elaboración



Rehogar la cebolla y una pizca de ajo en la mantequilla .
Añadir las setas una vez limpias y cortadas en láminas.
Sazonar con sal.

Agregar el arroz una vez rehogadas las setas.
Mezclar el arroz con las setas durante 2 minutos.
Verter el fondo blanco de setas.
Dejar cocer unos 5 minutos sobre el fuego directo.
Rectificar de sal si fuese necesario.
Añadir la crema de leche y el queso rallado.
Terminar la cocción en el horno, ocho minutos aproximadamente.
Retirar la cazuela del horno una vez cocido el arroz.
Agregar unos trocitos de mantequilla y mezclar.
Servir el arroz.

Fritada de *pixacans* con huevos

Fritada de pixacans amb ous

Ingredientes



Para cuatro
comensales

- 8 huevos
- 800 gramos de *pixacans* (*S. bellini*)
- Un diente de ajo cortado finamente
- Media cucharada de perejil
- 1 dl de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Un pimiento rojo
- Una cebolla cortada en juliana



Sencillo

Elaboración



Limpiar las setas y cortarlas a gajos.

Freír con un poco de aceite de oliva el pimiento rojo una vez cortado en pequeños dados.

Rehogar la cebolla y el ajo con la otra mitad del aceite.

Añadir las setas una vez rehogada la cebolla.

Sazonar con sal y una pizca de pimienta.

Dejar cocer unos cinco minutos hasta evaporar el líquido propio de las setas.

Incorporar el pimiento frito y el perejil.

Disponer los huevos en la sartén una vez sacados del cascarón.

Tapar la sartén con una tapadera.

Dejar cocer el conjunto hasta cuajar la clara de los huevos, procurando que dicha cocción sea sobre fuego indirecto o flojo.

Retirar la sartén del fuego y servir tal cual.

Croquetas de *pixacans*

Raoles de *pixacans*

Ingredientes



**Para cuatro
comensales**

- 2 huevos
- Una cebolla cortada finamente
- Un diente de ajo cortado finamente
- Media cucharada de perejil cortado finamente
- 2 patatas cocidas
- 400 gramos de setas (*L. lepidum*)
- Sal y pimienta
- Aceite para freír
- Una cucharada de miga de pan blanco



Fácil

Elaboración



Rehogar en una sartén con un poco de aceite las cebolla y el ajo. Disponer el ajo y la cebolla rehogada en un cuenco.

Aplastar con la ayuda de un tenedor las patatas cocidas hasta convertirlas en puré.

Limpiar las setas y cortarlas finamente como la cebolla.

Mezclar las setas, cortadas, la patata, el perejil, la miga de pan y la cebolla junto con los dos huevos batidos.

Sazonar la mezcla con sal y una pizca de pimienta.

Calentar el aceite en una sartén.

Formar las croquetas con la ayuda de una cuchara y freír directamente por ambos lados.

Disponer las croquetas una vez fritas en un escurridor de grasas.

Servir las croquetas acompañadas de una ensalada de endibias.

Cazuela de callos con *pixacans*

Greixonera de butza amb pixacans

Ingredientes



Para cuatro comensales

- 1 kilo de callos limpios y a punto de cocinar
- 2 cebollas
- 400 gramos de boletos (*S. bellini*) jóvenes.
- 2 dientes de ajo
- Un puerro
- Una zanahoria
- 3 clavos
- Un *botifarró*
- Un trozo de sobrasada
- Una hoja de laurel
- Media guindilla
- Sal
- 1/2 dl de aceite de oliva



Fácil

Elaboración



Limpiar la zanahoria, el puerro y las cebollas.

Cocer los callos en una cacerola con agua, media cebolla claveteada, el puerro, la zanahoria y un poco de sal.

Ecurrir los callos una vez cocidos (aproximadamente tardarán entre 2 1/2 y 3 horas) y guardar el caldo de la cocción.

Cortar los callos en trozos regulares y disponerlos en un cuenco. Rehogar en una cazuela de barro con el aceite de oliva, la cebolla cortada finamente y el ajo.

Añadir la hoja de laurel, la media guindilla, el *botifarró* cortado a dados, el trozo de sobrasada y las setas enteras y limpias.

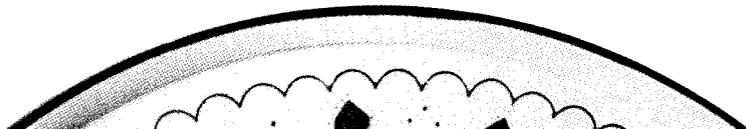
Agregar los callos cortados una vez rehogadas las setas.

Mojar con un poco de caldo de la cocción de los callos.

Dejar cocer unos cinco minutos.

Rectificar de sal y retirar la cazuela del fuego.

Dejar reposar unas horas antes de servir los callos.



Aceite de <i>tòfones</i> (trufas)	3
Arroz con <i>orelles de llebre</i>	21
Arroz con <i>picornells peluts</i>	22
Atún frito con <i>camagroc</i> s	9
Bacalao con <i>esclata-sangs</i>	6
<i>Bolets forts</i> picantes	18
Buñuelos de <i>carlets</i>	17
Canelones de pavo y <i>gírgoles de poll</i>	16
Cazuela de arroz con <i>pixacans</i>	23
Cazuela de dorado con <i>gírgoles de card</i>	19
Cazuela de <i>lluç</i> con <i>bolets forts</i>	18
Cazuela de setas	17
Champiñones rellenos de mejillones	13
Champiñones salteados con pan y perejil	14
Chuletas de cerdo asadas con <i>múrgules</i> (morillas)	10
Coca de verdura con <i>camagroc</i> s	9
Codornices estofadas con cebolla y <i>orelles de llebre</i>	21
Conejo con cebolla y <i>gírgoles de card</i>	19
Confitura de champiñones y naranja	13
Conserva de <i>esclata-sangs</i> con manteca de cerdo	7
Cordero con champiñones y granadas	13
Crema de <i>pixacans</i>	23
Croquetas de <i>gírgoles de poll</i>	16
Croquetas de <i>pixacans</i>	24
<i>Duxelles</i>	3
Ensalada de champiñones	13
Ensalada de patatas con <i>tòfones</i> (trufas)	4
Ensalada de <i>pixacans</i>	23
Ensalada tibia de espinacas y <i>gírgoles de card</i>	19
Escabeche de <i>llampuga</i> con <i>picornells</i>	15
<i>Escaldums</i> de pollo con <i>esclata-sangs</i>	7
<i>Esclata-sangs</i> al horno	6
Fideos secos con <i>bolets forts</i>	18
Fondo blanco o caldo de setas	3
Fondo oscuro de setas	3
Fritada de <i>camagroc</i> s con habas y panceta de cerdo	9
Fritada de espárragos y <i>gírgoles de poll</i>	16
Fritada de <i>pixacans</i> con huevos	24
Fritada de setas	5
Frito de sangre y <i>orelles de llebre</i>	21
<i>Gírgoles</i> con berenjenas y patatas	12
<i>Gírgoles</i> rebozadas	11
Granada de <i>esclata-sangs forasters</i> (niscalos)	8
Guisado de conejo con <i>gírgoles d'estepa</i>	20
Guisado de panceta con <i>pixacans</i>	24
Huevos revueltos con cebolletas y <i>peus violetes</i>	5
Judías pintas estofadas con <i>esclata-sangs forasters</i> (niscalos)	8
Lengua de cordero con alcaparras y <i>tòfones</i> (trufas)	4
Lomo con col y <i>esclata-sangs</i>	6
Macarrones con champiñones al horno	14
Medallón de solomillo de buey frito con salsa de <i>múrgules</i> (morillas)	10
Pasta fresca con <i>peus violetes</i>	5
Patatas guisadas con <i>carlets</i>	17
Pechuga de cordero con pimientos rojos y <i>gírgoles</i>	12
Pechugas de pollo con <i>gírgoles</i>	12
Pies de cerdo con <i>picornells peluts</i>	22
Pulpo con cebolla y <i>gírgoles</i>	12
Puré de <i>esclata-sangs forasters</i> (niscalos)	8
<i>Ragout</i> de <i>gírgoles d'estepa</i>	20
Ratafia casera de <i>camagroc</i> s	3
Revoltillo de huevos con <i>gírgoles d'estepa</i>	20
Salteado de colas de langostino con <i>gírgoles</i>	11
Solomillo de cerdo con naranja y <i>múrgules</i> (morillas)	10
Sopa de ajo con <i>esclata-sangs</i> (<i>panciut</i>)	6
Sopas con <i>esclata-sangs</i>	7
<i>Suquet</i> de sobrasada con <i>picornells grocs</i>	15
Tallarines salteados con <i>picornells grocs</i>	15
Tarta de pimientos rojos y <i>gírgoles</i>	11
Tortilla de <i>tòfones</i> (trufas) y cebolletas	4
Zanahorias rehogadas con <i>picornells peluts</i>	22

Una vez limpios los ejemplares y cortados en trozos, se colocan en una sartén junto con un poco de aceite, y se ponen a fuego suave durante 10 minutos. Se observará que la seta va expulsando su propia agua, y cuece en su propio jugo durante un cierto tiempo. Este tiempo es difícil de evaluar ya que depende mucho de la cantidad de agua que contengan los ejemplares que estamos utilizando; pero es fácil de apreciar el momento en que hay mucha agua en la sartén. Poco después ésta empieza a disminuir a ojos

vistas: antes de que desaparezca del todo, será el momento en el que hay que detener la cocción.

Entonces se añaden los huevos enteros, se revuelven dentro de la sartén junto con las setas y, antes de que cuajen suficientemente (los huevos revueltos nunca deben parecerse a las tortillas, sino que deben quedar ligeramente babosos), se sacarán de la sartén y se servirán muy calientes y de forma inmediata.

Se le añade, ya en el plato, sal y pimienta, siempre en poca cantidad.

Tortilla de setas

Se procede a la misma preparación que en el caso anterior, sólo que ahora el huevo se añade ya batido. Se hace una tortilla normal y corriente, algo más pasada que en el caso de los huevos revueltos, con el interior jugoso,

no totalmente endurecido (aunque esto es cuestión de gustos); después se sirve también muy caliente. En este caso, el huevo batido debe ya contener algo de sal y algo de pimienta, a gusto de los consumidores.

Setas al ajillo

Las setas, troceadas y limpias, se meten en una sartén en la que previamente se ha frito y dorado ya el ajo cortado en rodajitas. Se rehogan durante un cierto tiempo, no excesivamente largo, en aceite algo más abundante que en el caso anterior,

y se sazonan con sal, pimienta y, eventualmente, una mínima cantidad de picante.

Este plato conviene presentarlo en cazuela de barro, para que se conserve caliente durante todo el momento de la comida.

En este caso, conviene utilizar ejemplares más bien grandes y de forma regular, que se colocan con el himenio hacia arriba sobre la plancha o la parrilla; se sazonan con sal y pimienta de forma ligera, unas gotas de aceite y, eventualmente, un picadillo de jamón, perejil, ajo y huevo duro. Se colocan al fuego, muy suavemente, nunca demasiado fuerte con el fin de que no se quemem por debajo, y se dejan durante el tiempo suficiente como para que aparezca el agua de la seta por la parte de arriba. Una vez que aparece, se

deja que se consuma ligeramente, y cuando todavía no ha terminado de desaparecer se sacan los ejemplares que ya deben estar tiernos, y se sirven directamente en el plato; siempre hacia arriba, porque si no la mayor parte del aroma, que se ha quedado contenido dentro de la copa que forma el carpóforo, se perderá. Esta preparación es excelente para psalliotas, níscalos, rúsculas, pie azul, boletos; pero no sirve para los cantarelos, morillas, lepiotas, coprinos y otras setas de sombrero irregular.

Es una receta que permite múltiples aplicaciones. Se trata de mezclar las setas con verduras de todo tipo, a elección del consumidor. En nuestro caso, vamos a considerar, por ejemplo, calabacines, cebolla, berenjenas y setas.

Las setas, troceadas, se colocan sobre aceite con ajo picado y la cebolla ya reblandecida pero sin llegar a dorarse. Se dejan cocinar durante 10 minutos para que suelten su agua, sazonando con un poco de pimienta y sal. En ese momento se le añaden los calabacines cortados en finas láminas, y la parte interior de la pulpa de las berenjenas. El conjunto se deja co-

cer a fuego muy lento y tapando el recipiente para impedir que se escape el aroma y el vapor, durante unos diez a quince minutos.

Posteriormente se destapa, se pone a fuego fuerte para que pierda todo el líquido sobrante y, cuando este líquido empieza a desaparecer casi del todo, se sirven calientes.

Es una receta que permite múltiples variantes, con todo tipo de vegetales, como por ejemplo las alcachofas cortadas en muy finas láminas, que se han freído previamente en fuego muy suave antes de añadirlas al conjunto final.

Setas en ensalada

Es un plato sólo recomendable para aquellas especies que pueden consumirse crudas. En nuestro caso, sólo lo realizamos con las psalliotas, el clásico champiñón.

Se colocan las setas cortadas en finas láminas junto con la lechuga, la cebolla, el apio, y todo aquello que nos apetezca meter en una ensalada. Se aliña con

limón y aceite crudo, y se sala siempre con moderación. El aroma de la seta cruda, mezclado al de la ensalada tradicional, con más o menos mezclas exóticas (por ejemplo nueces, almendras, arroz cocido, manzanas en trozos, etc.), es una experiencia inolvidable en verano como acompañamiento de cualquier plato más sólido.

Champiñón en ensalada

Se puede utilizar champiñón cultivado o, siempre mejor, silvestre.

Se limpian con cuidado, y se trocean sombreros y pies, en láminas de unos 3 milímetros de espesor. Se aña-

den rodajas muy finas de brotes de hinojo, nueces, cubitos de queso y los granos de una granada. Se sazona con aceite y limón en el último momento, y se sala muy moderadamente.

Setas salteadas como guarnición

Quizá la forma más simple, y siempre perfecta como acompañamiento a carnes y pescados de todo tipo; especialmente, la caza, por supuesto.

En sartén o cacerola tapada se cuecen las setas troceadas y limpias a fuego muy suave, habiendo añadido sal y pimienta a voluntad (el aroma de las setas es tan sutil que un exceso de sal siempre es malo; y no sólo para la salud, sino sobre todo para el paladar). Una vez que

han soltado su agua, se deja evaporar ésta a fuego más vivo y ya destapada la sartén o cacerola. Luego, se saltean a fuego vivo en aceite y mantequilla a partes iguales, añadiendo un picadillo de ajo, perejil y finas hierbas. Se sirven muy calientes como acompañamiento, aunque también están buenas solas, no faltaría más. En este último caso, se pueden añadir unas gotas de limón.

Típica receta castellana, de la que no nos sentimos inventores aunque desde luego no la hayamos probado en ningún restaurante ni leído en ningún libro.

Se toman los ajetes (ajos tiernos) y se sofríen a fuego muy lento en aceite de oliva sin que se doren pero ablandándose suficientemente. Entonces se añaden las setas de cardo (en su defecto, los

pleurotus del mercado) troceadas y bien limpias, junto con algo de sal y pimienta.

Conviene poner dos manojitos de ajetes por cada cuarto de kilo de setas.

Conviene cocer a fuego muy lento durante bastante tiempo; por lo menos veinte minutos desde que se añadieron las setas. Un plato simple pero que bien realizado resulta delicioso.

Champiñones rellenos a la plancha

Se escogen ejemplares hermosos de psalidias (si se tiene la suerte de contar con algunas augustas, la cosa puede ser memorable). En caso de escasez, también sirven los champiñones cultivados, pero han de ser de buen tamaño y perfectamente cerrados, con la láminas muy claras, no ennegrecidas. Se separa el pie y se colocan, con el himenio hacia arriba, los sombreros sobre una plancha a fuego muy suave. Se hace un picadillo con los pies y el relleno de una buena butifarra catalana (recomendamos al respecto la marca Frami, inmejorables), aña-

diendo cebolla muy picada. Nada de sal ni especia alguna; la butifarra, si está bien hecha, se basta y se sobra. Con el agua de cocción de la seta se impregna el relleno que habremos colocado en el hueco del himenio; si el fuego es muy suave, no se quemará la parte inferior del sombrero, y se cocerá a punto el picadillo. Es mejor consumir la seta poco hecha, que excesivamente pasada. Hay quien gusta de terminar la cocción en el horno, gratinando la parte de arriba. Va en gustos, pero ahí queda la idea; a nosotros nos basta con la seta a la plancha.

Boletus luteus con tomate

Como es una especie que se encuentra incluso en años muy malos, hay que agudizar el ingenio. Nosotros los hemos preparado así, y nos han parecido muy buenos: una vez pelados los sombreros y eliminados los poros, se trocean las setas y se cuecen a fuego vivo, en aceite y con algo de sal. Es una seta muy higroscópica, por lo que en se-

guida echará su agua; conviene esperar a que se evapore casi por completo. Aparte se habrá freído el tomate (¡natural, por favor!) con cebolla, todo muy despacio y removiendo bien. Se añade entonces a las setas, junto con un picadillo de jamón serrano que no esté salado. Se sirve todo muy caliente, con queso rallado por encima.

Boletos en escalope

Pueden utilizarse los diversos boletos comestibles, aunque se trata de un plato especial para los edulis. Se quitan los poros, y se cortan en gruesos trozos; si las setas son pequeñas, se dejan enteras. Se rebozan en huevo y pan ra-

llado, y se fríen a fuego muy fuerte, en abundante aceite muy caliente. Poco tiempo, casi vuelta y vuelta, y a servir. Resultan extraordinariamente esponjosos y suaves, eliminándose parte de su viscosidad natural.

Pleurotus con espárragos y alcachofas

Otro plato primaveral más que nada. Las alcachofas se dejan reducidas a su parte central (hojas tiernas y cogollo) y entonces se cortan en muy finas rodajas. Los espárragos trigueros, mejor si son pequeños, se cortan en trocitos hasta que el tallo no se quiebre ya fácilmente.

Alcachofas y espárragos así preparados se colocan en una sartén con aceite de oliva y cebolla cortada en rodajas muy finas. Se añade un vasito de vino blanco, catalán mejor que Rioja o Valdepeñas, y se deja cocer muy lentamente a fuego lento. Al cabo de

diez minutos, se añaden las setas de cardo o los pleurotus de mercado, y entonces se sala y se añade pimienta (la sal, siempre en poca cantidad, conviene recordarlo, ayuda a que las setas echen su agua). Se deja cocer todo a fuego muy lento y tapado con una tapa de cacerola o similar durante quince minutos más o menos. Calcúlese una alcachofa por cada diez espárragos y por cada cien gramos de setas. La cebolla, a gusto del consumidor, aunque yo recomendaría una pieza mediana por cada medio kilo de setas.

Lepiotas fritas

Las grandes lepiotas, de sombrero bien abierto, suelen ser poco recomendadas gastronómicamente, prefiriéndose siempre los ejemplares muy jóvenes, con el sombrero cerrado como maza de tambor. Sin embargo, es fácil consumir los ejemplares grandes friéndolos en aceite abundante y bien caliente, con rebozo ligero de harina y huevo batido. Una por una, porque

de estas grandes setas sólo cabrá en la sartén un ejemplar cada vez.

Se fríen vuelta y vuelta, con cuidado de no quemarse con el aceite hirviendo (no es fácil darles la vuelta, hagan la prueba). Resultan exquisitas, quizá la única manera de cocinar de forma agradable estas enormes setas. Añadir sal y pimienta ya fuera de la sartén, a gusto del consumidor.

Cantarelos en mantequilla y cava

Se trata de una seta bastante dura, por lo que conviene cocinarla bastante tiempo; se derrite mantequilla abundante, y antes de que hierva (debe hacerse a fuego muy suave) se añaden las setas cortadas en trocitos pequeños. Se mantiene el fuego muy suave, y se añade sal y pimienta. Al cabo de un cuarto de hora, se añaden perejil y finas

hierbas muy picadas, y dos vasos de un buen cava, brut desde luego. Se saltea el conjunto a fuego más vivo durante unos minutos, removiendo con cuidado. Y se sirve bien caliente, con unos rollitos de mantequilla como adorno. Naturalmente, ¡qué mejor bebida que el cava bien frío! Los tenemos excelentes en España...

Coprinos con huevo revuelto

Aunque también este caso es aplicable a todas las setas, resulta especialmente gratificante con los coprinos. Estos deben prepararse previamente con mantequilla, sal y pimienta, a fuego lento, durante por lo menos cinco minutos. Es seta muy acuosa, y

se cuece pronto. Luego se añade el huevo, y se revuelve en la misma sartén. En general, debe servirse cuando todavía el huevo no está totalmente duro, aunque eso va en gustos. Y sazonar sólo con pimienta molida, casi nada de sal.

Mescalos a la plancha

Aunque son muchas las setas, como ya vimos, que pueden prepararse así, el caso de los mescalos resulta especialmente recomendable. Conviene tomar ejemplares más bien medianos y de forma regular; la plancha, siempre a fuego lento, para que no se quemen o queden crudos. Se añan-

de sal por encima, ajo y perejil picado, y pimienta. Un chorrito de aceite en el himenio y cocción lenta durante unos diez minutos. Nunca conviene, ya lo hemos dicho, en las setas a la plancha darles la vuelta; perderían todo el aroma que van acumulando en su parte central.

Níscalos a la diablo

Esta receta vale para los níscalos y para las rúsculas comestibles.

Se prepara un ajillo normal, se añaden las setas en trozos grandes, se añade guindilla picante y se sazona con «harissa», condimento típico del cuscús magre-

bí. Se sirven calientes y en cazuela de barro. Si entre los níscalos hay «Lactarius sanguifluus», el aceite tomará un brillante color vinoso; si no, se quedará simplemente anaranjado.

Lepiotas cerradas con jamón y almendras

En este caso, se trata de lepiotas jóvenes, cerradas como mazas de tambor.

Se cortan en trocitos, desechando el pie, que resulta fibroso y muy mediocre. Se echan en aceite con ajo en rodajitas ya tostado, y se dejan sofreír a fuego

lento durante unos diez minutos. Se añade el jamón serrano en lonchitas finas y las almendras muy picadas; se remueve suavemente y se deja a fuego suave uno o dos minutos más. Se sirve bien caliente, sazonándose ya en la mesa.

Pleurotus con gambas y mejillones

Se preparan las setas de cardo o pleurotus cultivados en aceite durante unos diez minutos. Se añaden entonces las gambas crudas y peladas y los mejillones asimismo crudos. Se deja cocer otros diez minutos, y se decora toda la sartén, tapando el guiso, con rodajas de

calabacín muy finas. Se deja un par de minutos y se sirve desde la misma sartén. Resulta sorprendentemente buena la mezcla del marisco con estas setas algo coriáceas. En cambio, no queda bien con setas delicadas (coprinos, por ejemplo).

Senderuelas al Oporto

Se cuecen los finos «*Marasmius oreades*» en mantequilla y aceite, a partes iguales, a fuego suave durante unos diez minutos. Se añade entonces un decilitro de vino de Oporto por cada

kilo de setas, y se deja cocer unos pocos minutos más, a fuego algo más vivo. Sazonar con sal y pimienta de Cayena, o similar, al final del proceso.

Muserones a la vizcaína

La seta de Orduña, que alcanza precios muy por encima de su valor gastronómico, resulta aromática y suave al paladar con esta receta, aprendida en el País Vasco.

Se trocean y se ponen a fuego muy suave con aceite de oliva. Las setas se van oscureciendo

hasta ponerse de un gris sucio; al cabo de unos quince minutos, casi color chocolate, ya están listas para comer; conviene, antes de servir, añadir una pizca de mejorana y huevo duro picado. Realza extraordinariamente el sabor un poco farináceo de esta seta.

A base de aceite y un picadillo de ajo y perejil, es fácil preparar platos de setas mezcladas con aromas que se complementan. Recomendamos muy especialmente las siguientes especies: «Lepista nuda» con «Clitocybe odora» (ésta, fuertemente anisada, sólo debe emplearse en una proporción de una seta cada diez de las otras); diversos boletos comestibles, especialmente el «erythropus» con el «luteus» (uno más seco

con otro viscoso); níscalos, sanguifluos y rúsculas de todo tipo; lepiotas y setas de pie azul. En cambio, no debe mezclarse nunca ni las cantarelas, ni los coprinos ni las colmenillas. Estas últimas son preparadas en Francia con recetas muy complicadas; a nosotros nos encantan en tortilla, después de haber cocido en mantequilla (una pequeña concesión a los galos) a fuego lento durante al menos veinte minutos.

Oronjas («Amanita caesarea») y trufas («Tuber melanosporum» o «aestivum») quedan fuera de esta pequeña muestra de recetas propias por una simple razón: nunca las encontré por mí mismo en cantidad suficiente como para probar guisos originales. Y las que he probado, fueron cocinadas por otros. De todos modos, no es necesario usar el delicioso foie-gras de oca para las trufas; un buen paté casero de higaditos de pollo con dos o tres trufas dentro gana extraordinariamente en perfume; lo hemos probado con trufas de lata, seguramente peores que las naturales, y queda realmente sabroso.



Luis Benavides

Parador Nacional de Turismo
de Segovia

Pastel de setas de cardo y mollejas de lechal sobre salsa de berros

INGREDIENTES:

800 grs. de setas, 600 grs. de mollejas de cordero, 4 decilitros de aceite de oliva, 200 grs. de mantequilla, 100 grs. de escalonia, 1 cebolla pequeña, 1 tomate, 1 pimiento, 2 dientes de ajo, 1 rama de tomillo, 2 hojas de laurel, 100 grs. de harina floja, 3 manojos de berros, 500 grs. de nata líquida, 2 copas de coñac, 1 punta de pimienta blanca, 6 unidades de huevos frescos y 1/2 litro de caldo de carne.

ELABORACIÓN:

Limpian, lavan y cortan las setas. Lavan y ponen a blanquear las mollejas durante cinco minutos, a las que hemos puesto la cebolla, el ajo, el pimiento, el tomate, la hoja de laurel y la ramita de tomillo. Cuando están blanqueadas, se retiran y se sacan a un recipiente.

Confección del pastel: En un recipiente al fuego, ponemos el aceite. Cuando está caliente, ponemos las escalonias previamente picadas. Antes de que se doren, incorporamos las mollejas y añadimos las setas que tenemos ya cortadas. Se rehoga todo durante unos minutos, se añade una hoja de laurel y la rama de tomillo, incorporamos las dos copas de coñac, sazonomos, y lo retiramos del fuego. A continuación metemos el brazo triturador y añadimos los huevos y 1/4 l. de nata. Cuando está bien triturado, lo ponemos en un recipiente apropiado, en el horno al baño maría, hasta que quede cuajado.

Confección de la salsa: En un recipiente ponemos la mantequilla al fuego, añadimos la harina mediante barilla y hacemos un Roux. Incorporamos la nata y el caldo y seguidamente añadimos los berros, que previamente hemos cocido. Salpimentamos y lo dejamos cocer todo durante cinco minutos. Lo retiramos del fuego y lo pasamos por la turmix debiendo quedar la salsa fina y densa.

Presentación: El pastel se saca del molde y se hacen las raciones que se van a servir y se calientan al horno.

Se pone un poco de salsa bien caliente en el fondo del plato si se sirve individualmente o en una fuente si se sirven las raciones juntas; encima, se pone el pastel con una ramita de hierros. **SERVIR MUY CALIENTE.**

Colmenillas con riñones de cordero encapotados

INGREDIENTES:

1 Kg. de colmenillas, 12 riñones de cordero, 4 decilitros de aceite, 2 dientes de ajo, 1/4 litro de nata líquida, sal y pimienta.

ELABORACIÓN:

En un recipiente al fuego, ponemos el aceite. Le incorporamos los ajos picados, y antes de que se doren, ponemos las colmenillas cortadas por la mitad y las rehogamos durante unos minutos. Las flambeamos con el coñac, incorporamos la nata líquida y damos un movimiento de vaivén para que no se agarre. Sazonamos con sal y pimienta y lo dejamos a fuego lento durante cinco minutos. Mientras tanto se cortan los riñones por la mitad, sin quitarles la grasa. Se sazonan y se hacen a la plancha. Ponemos las colmenillas en una fuente o en un plato y se acompañan con los riñones. Finalmente se salpica todo ello con perejil picado y se sirve muy caliente.



Antonio Cristóbal

Restaurante Cristóbal

Sepúlveda

Setas en salsa Cristóbal

INGREDIENTES:

Setas de cardo, ajos, magro de cerdo adobado, aceite de oliva, harina, pimentón, una guindilla y una hoja de laurel.

ELABORACIÓN:

Una vez limpias las setas y asegurándose de que no haya restos de tierra, se cuecen con agua y sal. Cuando dan el hervor, se observa que en el fondo no quede tierra. Se reserva el agua de la cocción, se lavan de nuevo al grifo, y las ponemos a escurrir.

En una sartén con aceite de oliva, se fríen los ajos picados. Cuando están dorados se incorporan las setas a freír con cuadraditos de magro de cerdo adobado. Seguidamente tostamos una cucharadita de harina y pimentón y rociamos rápidamente con el agua reservada. Añadimos una hoja de laurel, una guindilla y un poquito de pimienta. Dejamos cocer todo junto diez minutos aproximadamente, y servimos en cazuela de barro.

Revuelto de setas con gambas

INGREDIENTES:

Setas de cardo, gambas, huevos, sal y guindilla.

ELABORACIÓN:

Se procede a limpiar y hervir las setas como en la receta anterior. Sofreímos los ajos en aceite de oliva y cuando estén dorados, se echan las gambas peladas y una guindilla. Una vez rehogadas se añaden los huevos y se hace el revuelto.



Nicolás Fernández

Café Restaurante La Concepción
Segovia

Paté de capuchinas

INGREDIENTES:

1Kg. y 1/2 de capuchinas, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 dl. de aceite de oliva, 1 manzana golden, 1/2 l. de nata líquida, 4 huevos, 1 copa de jerez, sal y pimienta blanca.

ELABORACIÓN:

Rehogar la cebolla y los ajos en el aceite. Cuando está caído se incorporan las capuchinas y la manzana picada a grosso modo. Rehogamos, salpimentamos y añadimos la copa de jerez. Una vez todo blando, lo retiramos del fuego. En otro recipiente ponemos los huevos y el refrito hecho con anterioridad. Lo trituramos con la batidora y lo mezclamos con la nata. Ponemos el producto obtenido en el molde, lo introducimos al horno al baño maría durante 4 horas a una temperatura de 80º C.

Colmenillas rellenas de foie con salsa de calabacín

INGREDIENTES (para 4 personas):

1 kg. de colmenillas, 200 grs. de foie, 20 grs. de mantequilla, oporto, sal y pimienta.
Salsa: 1 calabacín pequeño, 1 cebolla, 1/4 l. de leche, 1/4 l. de nata líquida, sal y pimienta.

ELABORACIÓN:

Salteamos los pies de las colmenillas en la mantequilla, incorporamos a éstas el foie picado. Salpimentamos, rehogamos con vino de oporto y lo retiramos. Rellenamos los cuerpos de las colmenillas y se reservan. En otro recipiente ponemos a rehogar la cebolla. Cuando esté cocida, incorporamos el calabacín picado, rehogamos y añadimos la leche y la nata. Salpimentamos y ponemos un poco de nuez moscada. Lo dejamos hervir unos 10 minutos. Se pasa por la batidora y luego por el chino para que la salsa quede fina. Por último, damos un hervor a las colmenillas en esta salsa, y servimos.



Rosario Encinas

Bar el Porrón

Valsaín

Níscalos al vino blanco

INGREDIENTES: (para 4 personas)

1 kg. de níscalos limpios, 1 dl. de aceite de oliva, 4 dientes de ajo, 1 vasito de vino blanco, 1 guindilla y sal.

ELABORACIÓN:

Una vez lavados los níscalos se dejan escurrir.

En una sartén se ponen los ajos picados, y antes de que se doren, se echan los níscalos troceados y se rehogan durante unos minutos. Se añade la guindilla y el vino y se cuece todo durante 15 minutos aproximadamente. Se echa la sal y cuando la salsa resulte un poco espesa se vierten los níscalos en una cazuela de barro y se sirven.

Croquetas de boletus edulis

INGREDIENTES:

200 grs. de boletus, 1/4 kg. de harina, 1l. de leche, aceite y sal.

ELABORACIÓN:

Se pone a calentar el aceite en una sartén y se echan los boletus muy picaditos para rehogarlos, hasta que suelten el agua. A continuación y poco a poco, se añade harina, leche y sal removiendo constantemente hasta que quede una bechamel fina. Una vez enfriada la pasta, se da forma a las croquetas pasándolas por huevo y pan rayado. Se fríen sin arrebatarlas y se sirven.



Elisa Marín

Hostal Mesón San Francisco

Luéllar

Tricholoma equestre con tocino (Seta de los Caballeros)

INGREDIENTES (para 2/3 personas):

500 grs. de setas de los Caballeros, 50 grs. de tocino, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1/2 cucharadita de mejorana, pimienta y sal al gusto.

ELABORACIÓN:

Procedemos primeramente a lavar muy bien las setas. Se cortan en rodajas y se blanquean durante 5 minutos. Se fríen unos dados de tocino y se añade la cebolla. Cuando esté dorado, se agregan las setas y el ajo, dejando que se fríen bien hasta que se haya consumido el líquido que sueltan. Se sazonan con sal, pimienta y mejorana. Finalmente se sirven.

Torrijas de Macrolepiota procera o galamperna

INGREDIENTES:

1 kg. de lepiotas, leche, huevos, almíbar, vino, aceite.

ELABORACIÓN:

Se limpian las setas quitando el pie. Se mojan en leche, y después de escurridas, se remojan en huevo y se fríen. A continuación las rociamos con almíbar y vino. Espolvoreamos con azúcar y servimos. Esta forma de elaborar las lepiotas da un resultado excelente.



Ismael García

Bar Ismael
Segovia

Boletus edulis con salsa de chalota

INGREDIENTES (para 4 personas):

1 kg. de edulis, 2 chalotas, 100 grs. de jamón serrano, 1/2 cebolla, 1 diente de ajo, 1 dl. de aceite de oliva y sal.

ELABORACIÓN:

Se ponen en una sartén la cebolla y las chalotas, y cuando estén medio hechas, se añaden los edulis para que vayan perdiendo el agua. Luego se echa el ajo bien picado y se deja a fuego suave hasta que termina de soltar el agua. A continuación se añade una cucharadita de harina, un poco de vino dulce y la sal. Se deja todo tres o cuatro minutos al fuego, y se sirve.

Agrocybe Aegerita al oporto (setas de chopo)

INGREDIENTES:

1 Kg. de setas, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 100 grs. de jamón, 2 cucharadas de harina y 1 vasito de oporto.

ELABORACIÓN:

Se pone en una sartén el aceite con la cebolla picada y los ajos. Cuando se empiezan a dorar, se añaden las setas y el jamón. Se dejan freír durante cinco minutos removiendo casi de continuo. Después se echa la harina y el vino dejando cocer todo otros dos o tres minutos y se sirve.



Primitivo Martín

Restaurante las Columnas

Segovia

Setas al estilo de La Matita

INGREDIENTES (para 5 personas):

1 kg. de setas, 3 dientes de ajo, 50 grs. de mantequilla, 50 grs. de piñones, 50 grs. de pasas, 1 dl. de nata, 50 grs. de jamón y unos grs. de pimienta.

ELABORACIÓN:

Limpiar las setas (si se lavan, escurrir bien). En una sartén, poner la mantequilla y los ajos cortados en rajitas muy finas. Cuando se empiece a dorar, agregar las setas, los piñones y las pasas. Rehogar hasta que se consuma el caldo de las setas. Sazonar con sal y pimienta molida. Poner la nata y hervir ligeramente para que no se pegue. Servir caliente.

Setas con salsa de almendras

INGREDIENTES (para 5 personas):

1kg. de setas (*Leucopaxillus lepistoides*), 100 grs. de mantequilla, 1 cebolla pequeña, 150 grs. de almendras, 1 galleta María, 1/2 vaso de leche, una copa de vino blanco y unos granos de pimienta.

ELABORACIÓN:

Después de limpiar las setas (si se lavan, escurrir bien), se pone en una sartén la mantequilla y la cebolla picada menudita. Cuando esté un poco frita, añadir las setas enteras y freír durante un rato; sazonar con sal y pimienta. En un mortero poner las almendras, la galleta María y el vino blanco, machacarlo todo y añadirlo a las setas junto con la leche. Cocer durante 10 minutos. Rectificar de sal. Debe quedar una salsa cremosa. Al tiempo de servir, poner un picadito de almendras por encima.



Manuel Martín

Bar La Unión

Cantalejo

Setas rellenas

INGREDIENTES:

Setas de carne firme (*Leucopaxillus lepistoides*), queso rayado, miga de pan mojada en leche, 4 cucharadas de aceite de oliva, huevos (uno entero y una yema), ajo, una pizca de orégano, sal y pimienta.

ELABORACIÓN:

Limpia las setas, reservando los sombreros. Pica la parte alta de los pies y machacarlos en un mortero con el ajo y un poco de sal. Añade la miga de pan mojada en leche y haz con todo ello una masa. Trabaja la mezcla hasta que tenga la textura de una crema espesa. Añade los huevos, el queso, el orégano, el aceite y un poco de pimienta molida. Remueve repetidamente y revisa de sal. Rellena los sombreros de las setas con la masa, rocía ligeramente de aceite y colócalas al horno en una bandeja, untada previamente con mantequilla, durante 30 minutos, a 180°. Sirve desde la misma bandeja.

Ensalada de edulis y aleuria aurantia

INGREDIENTES:

500 grs. de *B. edulis*, 50 grs. de *A. aurantia*, 2 endivias, 100 grs. de salmón ahumado, 2 tomates medianos, 2 aguacates, vinagre, aceite, sal y 1 diente de ajo.

ELABORACIÓN:

Corta los *edulis* en láminas finas. Distribuye las hojas de endivias en el fondo de una fuente, alrededor de los tomates cortados en rodajas finas. Ir colocando los demás ingredientes, bien distribuidos, encima de las endivias. Añade la sal, el vinagre, el aceite y el diente de ajo muy picadito. Espera 5 minutos y sirve.



José María Ruiz

Restaurante José María
Segovia

Pucheretes otoñales con pichones de campanario

INGREDIENTES (para 6 personas):

12 pichones, 1 kg. de pucheretes, 1 l. de caldo blanco, 6 dientes de ajo, aceite de oliva, una ramita de tomillo salsero, un trocito de mantequilla, sal y pimienta.

ELABORACIÓN:

Desplumados los pichones y vaciados de tripa, los ponemos al chorro de agua fría. Una vez bien lavados, los secamos sobre un paño blanco. Quitamos los higadillos y los apartamos. Salpimentados los pichones. Los colocamos en una cazuela con la mantequilla. Tapamos la cazuela y la metemos al horno durante treinta minutos, teniendo la precaución de remover los pichones de vez en cuando. Ponemos una sartén al fuego con un poco de aceite, mientras partimos los ajos en láminas para dorarlos. Añadimos los higadillos, los freímos un poco y los sacamos del aceite para machacarlos en un mortero con el tomillo y mezclarlos con el vino. Del mortero lo echamos de nuevo a la sartén en la que ponemos también los pucheretes, rehogando todo hasta pochar bien las setas. Pasamos todo de la sartén a la cazuela cubriendo los pichones. Añadimos el caldo blanco y lo metemos al horno, dejando cocer hasta que estén tiernos los pucheretes y los pichones, y la guarnición bien ligada. Podemos presentarlo en la mesa con la misma cazuela y acompañar con un vino tinto de crianza.

Pato azulón a la crema de hongos

INGREDIENTES:

1 pato azulón limpio, manteca de cerdo, 2 puerros, 1 manzana, 1 cebolla mediana, 2 zanahorias, 2 hongos (*Boletus edulis*), 10 o 12 uvas, sal, pimienta y brandy.

ELABORACIÓN:

Tenemos el pato limpio y vaciado. Comenzamos salpimentándolo por dentro y por fuera. Damos una mano de manteca fresca y en una sartén a fuego fuerte irá dorandose y decantán-



Tomás Urrialde

Restaurante "La Cocina de Segovia"

Segovia

Tulipa de tricholoma flavovirens Paula Urrialde

INGREDIENTES:

150 grs. de setas de los Caballeros, 1 tulipa de pasta brick, 1 cucharada de azúcar de caña, 12 capullos de violeta, 50 cc. de limonada, 3 cucharadas de natillas y 3 de coulis de fresa.

ELABORACIÓN:

Se cortan las setas limpias en trozos pequeños. Se cuece la limonada, el azúcar, las violetas y las setas durante 6 minutos y se enfrían un par de horas en el frigorífico. En un extremo del plato se colocan los coulis de fresa, ocupando 1/3 de la superficie. En otro tercio se sitúan las natillas, sobre las cuales, con un palillo impregnado en los coulis de fresa, se pintan una "P" y una "U". En el tercio restante se pone la tulipa en la que se han introducido anteriormente las setas.

Manjarrias Ana Urrialde

INGREDIENTES (para 4 personas):

12 morehallas, 2 plátanos, 1 limón, 100 grs. de frambuesas, 200 grs. de azúcar, 3 cucharadas de miel y 2 de nata.

ELABORACIÓN:

Con 100 grs. de azúcar, 50 cc. de agua, la pulpa de los plátanos, el zumo de 1/2 limón y la nata, hacer un puré. Cocer las manjarrias ligeramente con 100 cc. de agua, la piel del limón y la miel durante 5 minutos, y después dejarlas enfriar. Cuando estén bien frías, rellenadas con la crema de plátano. Enfriar en la nevera 2h. Aparte, hacer un coulis de frambuesas cocciéndolas 5 minutos en 150 cc. de agua, junto con 100 grs. de azúcar y el zumo de 1 limón. Triturar y pasar por un colador fino. Colocar en 4 platos fríos, el coulis de frambuesa. Las manjarrias en triángulo, y con una tira de la piel del limón formar una "A".

dose sus propias grasas con el calor. Mientras, troceamos la fruta y verduras en juliana. Reservamos un hongo y la mitad de las uvas para decorar después. Seguidamente pasamos el pato a una tartera o asador, arropándole con todas las verduras. Regamos con media copita de brandy y la manteca de la sartén. Media hora después, cuando las verduras estén bien doradas, sacamos todo del horno y las pasamos por la trituradora o el chino. Obtenida ya la crema, se mete de nuevo durante una hora aproximadamente al horno, con el pato. (Siempre es necesario tocar la carne para saber si necesita más horno, lo que dependerá de la edad de la pieza).

Cuando se considere que está suficientemente hecho, se decora con el *Boletus edulis* laminado y las uvas que nos quedan. Por último, un pequeño golpe de horno y a la mesa.

GASTRONOMÍA

Revuelto de hongos y puerros

INGREDIENTES: 3 PUERROS FINOS, LIMPIOS Y PICADOS (SÓLO LA PARTE BLANCA). 2 DIENTES DE AJO, CORTADOS EN LÁMINAS. 200 GRAMOS DE HONGOS (*BOLETUS*), LIMPIOS Y TROCEADOS. 8 HUEVOS BATIDOS. UNA CUCHARADA DE PEREJIL PICADO. AGUITE DE OLIVA Y SAL.

PREPARACIÓN. Se pochan los puerros con los ajos y el aceite. Se añaden los hongos y se hacen, tapados, a fuego lento durante cinco minutos. Se escurre bien el aceite, se incorporan los huevos batidos y se revuelve. Para terminar, se calienta una cucharada del aceite escurrido en la sartén, se echa el batido de huevos, puerros y setas y se revuelve hasta que cuaje (debe quedar *baboso*). Se sirve con triángulos de pan frito.

CURIOSIDADES. De la misma familia que los ajos, las cebollas y los lirios, los puerros atraen hoy la mirada de la ciencia por los compuestos de azufre que contienen. Se ha comprobado que su consumo ayuda a reducir el colesterol, el riesgo de infarto y hasta de algunos cánceres.

Los hongos (*boletus edulis*) son setas de gourmet. Sólo en Les Halles (gran mercado) de París se venden más de 200.000



kilogramos de *boletus* cada año.

Seis vasos al día de un caldo de puerros elaborado con ocho piezas y dos litros de agua ayudan a perder peso (evita la retención de líquidos). Los romanos competían para ver quién encontraba más setas. Las preferidas eran la *amanita cesarea* y el *boletus edulis*. Las servían en platos de plata, con cubiertos de ámbar.

Tradicionalmente el puerro ha sido remedio para la gota, la garganta irritada y los cálculos de riñón (la ciencia ha confirmado su eficacia). Hoy los médicos los recomiendan (sin sal) a los hipertensos (tienen mucho potasio, que ayuda a controlar la tensión). Una aplicación poco conocida: alivian el síndrome premenstrual.

Apicio, gastrónomo romano, nos dejó una receta de *boletus*: «Se cocinan en vino o en jugo de carne, con un ramo de coriandro, agregando, para espesar, miel, aceite y yemas de huevo». Si emplea setas deshidratadas en esta receta, recuerde que debe cubrirlas de agua hirviendo y dejarlas reposar media hora.

RECETA DE SALUD. El caldo de puerros (4 puerros picados en litro y medio de agua, con un chorro de aceite, zanahoria picada y sal) alivia las resacas, los síntomas de la bronquitis y el catarro. Un trozo de puerro crudo frotado sobre la piel calma las picaduras de insectos. Cocidos, fríos o calientes, o en vinagreta, son un excelente laxante. Cocidos en agua con azúcar, se usan como cataplasma en los forúnculos.

El emperador Claudio, el Papa Clemente VII, el zar Alex Mijailovich y Carlos VI de Alemania, murieron víctimas de intoxicaciones con setas. La única forma de evitarlas es desechar las setas a la mínima duda de su salubridad.

**¿SABIAS
QUE...?**

Un trato especial

Antes de lanzarse a la recolección de setas, conviene tomar nota de lo siguiente: se depositan en una cesta de mimbre y no en bolsas de plástico; se evita que se aplasten unas con otras y se separan los ejemplares no conocidos; en vez de arrancar la pieza, se corta con una navaja por el tallo; los ejemplares aparentemente perniciosos se dejan, pero no se destrozan y, por su puesto, se descarta cocinar las setas de dudosa identificación.

**SETAS
SALTEADAS
EN REVUELTO
CON HUEVOS**

Ingredientes para 4 personas:

250 grs. de setas variadas. 1 diente de ajo. 1 cebolla muy pequeña. 1 cl. de aceite. 8 huevos. Costrones de pan frito. Sal.

Modo de actuar:

Se limpian bien las setas y se pican. En una sartén con el aceite, se rehoga la cebolla muy picada. Se añaden el ajo picado y las setas. Se sazona con sal.

Cuando se saltean las setas sueltan abundante agua, que se dejará consumir con el hervor.

En un bol se baten 2 huevos por persona y se sazonan. Se escurren las setas con la cebolla y el ajo y se vierten sobre los huevos batidos.

En una sartén con una gota de aceite se arrojan de una vez los huevos batidos con las setas, y se saltea rápidamente, mezclando bien.

Se sirve en el momento para que esté jugoso. Se puede añadir un costrón de pan frito por comensal.



BIDASOA
HOSTELERIA

**CON LA
COLABORACION
DE**

Revuelto de 'perretxikos' y langostinos

(Para cuatro personas)

400 gramos de setas
perretxiko, 16 langostinos,
12 huevos, 2 decilitros
de aceite de oliva, 1 cebolla,
perejil, sal y pimienta.

Setas a la bordelesa

(Para cuatro personas)

1 kilo de setas boletus,
2 escalonias,
1 decilitro de aceite de oliva,
2 dientes de ajo, 1 limón,
perejil, sal y pimienta.

Salteado de virutas de ternera con colmenillas

(Para cuatro personas)

600 gramos de ternera,
400 gramos de setas colmenillas,
3 escalonias,
1 decilitro de aceite de oliva,
1 copa de vino blanco seco,
2 decilitros de salsa española,
100 gramos de nata líquida,
unos granos de pimienta verde,
sal y pimienta.

Preparación

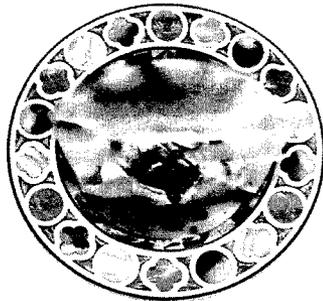
Pelar los langostinos crudos y apartar. En sartén o cazuela, calentar fuerte el aceite y rehogar la cebolla finamente picada. Añadir las setas, previamente troceadas con las manos, con un poco de perejil picado. Rehogar todo, incorporando los huevos. Aparte, pasar los langostinos por la plancha, sazonando, e incorporar al revuelto. Servir bien caliente.

Preparación

Calentar el aceite en una sartén o cazuela. Añadir las cabezas de las setas, troceadas en gruesos pedazos, dejando cocer unos 10 minutos, dándoles la vuelta y salpimentándolas. Incorporar los troncos de la seta muy finamente picados y dejar cocer. Añadir las escalonias, el perejil y los ajos finamente picados. Dejar cocer otros cinco minutos. Servir en una fuente, rociando las setas con zumo de limón.

Preparación

Saltear la carne, previamente cortada en forma de virutas, en una sartén a fuego muy vivo, salpimentando. Retirar, manteniéndola caliente. En la misma sartén rehogar las escalonias finamente picadas, mojando con el vino blanco, reduciendo la salsa un tercio. Añadir la salsa española o *demi-glas* y la nata, con los granos de pimienta verde. Verter la ternera y añadir las colmenillas, previamente salteadas, dejándolas cocer unos minutos.



Setas de cardo ('Pleurotus eryngii') con anguila ahumada en 'brick'

(Para cuatro raciones) ● 800 gramos de setas de cardo. ● 400 gramos de anguila ahumada. ● Ocho cucharadas de besamel. ● Una copa de martini seco. ● Una escalonia. ● Cuatro obleas de 'brick'.

Saltear las setas y, tras escurrirlas, incorporarlas a la besamel. Añadir por último la anguila en fina juliana flameada previamente sobre la escalonia y con el martini. Envolver en las obleas de brick y dorar al horno.



Gratinado de apagador ('Macrolepiota procera') y 'foie' de oca

(Para cuatro raciones) ● Cuatro lepiotas. ● 500 gramos de 'foie de oca mi cuit' (semicocido). ● Ocho cucharadas de besamel. ● Una cucharada de mantequilla. ● 20 gramos de queso de Mahón rallado.

Dorar las setas en mantequilla por ambas caras y disponer sobre ellas una gruesa loncha de foie de oca o de pato. Cubrir con una ligera capa de besamel y gratinar brevemente con el queso de Mahón.



Niscalos ('Lactarius deliciosus') asados con butifarra

(Para cuatro raciones) ● Cuatro butifarras. ● 600 gramos de niscalos. ● Un tomate. ● Un diente de ajo. ● Dos cucharadas de pan rallado. ● Una rama de perejil. ● Aceite de oliva virgen, el necesario.

Impregnar con el aceite de oliva el fondo de una sartén y disponer sobre ella las butifarras enteras y los niscalos troceados. Sazonar con el pan rallado, el diente de ajo y el perejil picado, y asar al horno.

Oronja ('Amanita caesarea') con angulas en ensalada

(Para cuatro raciones) ● 500 gramos de amanitas. ● 250 gramos de angulas. ● Dos limones verdes. ● Una cucharada de mostaza inglesa. ● Una escalonia. ● Aceite de oliva virgen (en rama, sin filtrar), el necesario.

Cortar las setas en finas láminas y mezclarlas con las angulas. Aderezar con el zumo de limón, la mostaza, la escalonia picada y el aceite. Dejarla reposar durante media hora y servirla fría.



Revuelto de champiñón silvestre ('Agaricus campester'), jamón de pato y cebollino

(Para cuatro raciones) ● 500 gramos de champiñón silvestre. ● Ocho huevos. ● Un jamón de pato (200 gramos, aproximadamente). ● Un manojito de cebollinos. ● Aceite de oliva virgen, el necesario.

Antes de nada, trocear el champiñón. Saltearlo previamente y desechar su caldo; incorporar de nuevo el aceite de oliva, el jamón de pato y los cebollinos, todo bien cortado, y finalmente revolverlo todo con los huevos mínimamente batidos.



Hongos ('Boletus edulis') con rabo de buey en estofado

(Para cuatro raciones) ● 500 gramos de hongos. ● Dos kilos de rabo de buey. ● Verduras y hierbas para el estofado (zanahoria, cebolla, puerro, tomate, ajo, tomillo, laurel, etcétera). ● Una copa de jerez oloroso. ● Aceite de oliva virgen, el necesario.

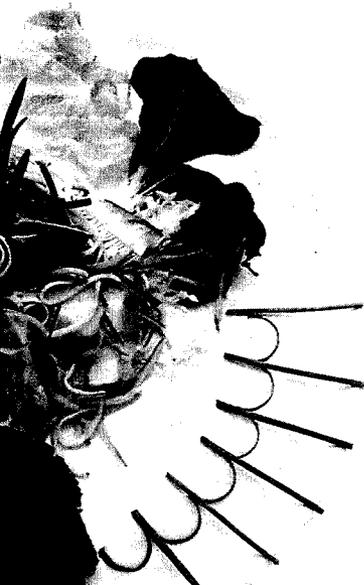
En el mínimo aceite posible, saltear sobre las verduras y hierbas el rabo de buey cortado en grandes trozos. Flambear con el jerez oloroso, añadir agua o caldo y cocer lentamente. Minutos antes de retirarlo del fuego, incorporar con cuidado los hongos cortados.



Pan de payés con pie azul ('Lepista nuda') y boquerones en vinagre

(Para cuatro raciones) ● 400 gramos de setas pie azul. ● 300 gramos de boquerones en vinagre. ● Dos cebolletas. ● Dos tomates. ● Un chile jalapeño. ● Un manojito de cilantro. ● Aceite de oliva virgen, el necesario. ● Cuatro rebanadas grandes de pan de payés.

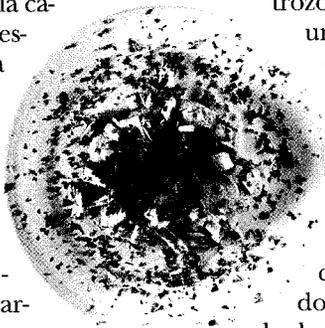
Saltear las setas con la cebolleta y, escurrido su caldo, mezclarlas en frío con el tomate en dados (sin piel ni semillas), el chile y el cilantro, muy picados. Ponerlo sobre el payés tostado y cubrir con los boquerones. Sazonar con el aceite y servir frío.



CABALLA CON SETAS AZULES (LEPISTA NUDA)

Para 4 personas: 600 grs. de setas azules, 2 caballas de buen tamaño, 1 hermoso tomate (maduro y rallado), 1 cucharada de azúcar moreno, 1 cucharada de vinagre, 1 cebolleta, perejil, sal gorda, aceite de oliva.

Abra al medio la caballa y, ya sin espinas, áselas brevemente. En el mínimo aceite, dore un diente de ajo antes de añadir la cebolleta picada. Cuando comience a ablandarse, agregue las setas en



trozos medianos y, tras un corto rehogado, el tomate, el azúcar, el vinagre y la sal. Pasados cinco minutos de lenta cocción, cubra con el conjunto el pescado y, espolvoreado de perejil, servirlo de inmediato.

BUTIFARRA ASADA CON NÍSCALOS

Para 4 personas: 4 hermosas butifarras frescas (las mejores son las catalanas, cuya cuerda aún no es recuperable), 800 grs. de niscalos, 4 ajos tiernos (o un diente de ajo), la pulpa de un tomate, 1 copa de cava, aceite de oliva.

Limpie los niscalos, córtelos en grandes trozos para saltarlos sobre sartenes, cortados en bastoncitos y dorados en aceite. Rehogue un par de minutos antes de añadir la pulpa de tomate y el cava.

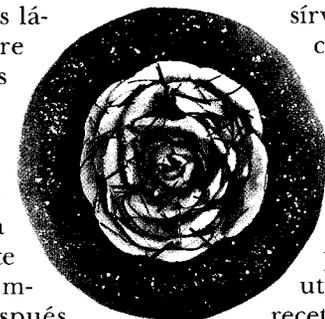


Cubra con lo anterior las butifarras, introdúzcalas al horno entre 8 y 10 minutos y sírvelas calientes (si además las acompañe en la mesa con el espléndido cava Brut Nature, que abrió para el guiso, pues... al cava y vámonos).

CARPACCIO DE AMANITA CESÁREA O BOLETUS EDULIS

Para 4 personas: 800 grs. de Amanita cesarea (Oronja) o 2 kg. de Boletus edulis (sólo utilizaremos sus sombreros), 3 escalonias, el zumo de medio limón (o el de uno entero si es verde), 2 cucharadas de mostaza de Dijon, 1 cucharada de azúcar moreno, 2 cucharadas de vinagre de Módena, cebollino o perejil, pimienta, sal gorda, 1 1/2 l. de aceite de oliva.

Disponga las setas cortadas en finas láminas sobre platos cubiertos por una fragante y suave vinagreta, obtenida de emulsionar con la batidora eléctrica el aceite y los demás componentes. Después



de diez minutos de reposo, sírvalo espolvoreado con cebollino o perejil, pimienta molida directamente del molinillo y granos de sal gorda. (Los blancos y excelentes pies de los boletus, utilícelos para otras recetas).

GRATINADO DE FOIE SOBRE LEPIOTAS

Para 4 personas: 4 Macrolepiotas proceras (Paraguas), 500 grs. de foie de pato (micuit), 1 dl. de bechamel, 100 grs. de queso de Mahón rallado, pimienta, sal gorda, aceite de oliva.

Extienda cuatro hermosas lepiotas sobre una placa, sazonándolas con sal, pimienta y una cucharadita de aceite antes de asarlas a horno medio diez minutos. Dispóngalas después sobre platos llanos.



Aún templadas, coloque en su centro un generoso medallón de foie. Cúbralas con la cremosa bechamel, espolvoréelas con el queso rallado, gratinándolas un minuto bajo el grill. (El tiempo que tarda en desconchar el mejor Sauternes).

REVUELTOS DE ANGULAS DE MONTE Y DE RÍO

Para 4 personas: 500 grs. de rebozuelo anaranjado (Cantharellus lutescens), ostentadamente llamado "ángula de monte", o igual cantidad de Cantharellus tubaeformis, 300 grs. de angulas frescas, 8 ajos tiernos, 6 huevos, aceite de oliva.

En un decilitro de aceite, dore los ajos en bastoncitos antes de añadir las setas (que antes habremos saltado en aceite para que pierdan el agua, e intensamente escurrido), reho-



gándolas un instante. Incorpore las angulas (olvídese de los sucedáneos, insípidas caricaturas que gratis ya serían caras), añada los huevos batidos removiendo para servirlos jugosísimos, calientes y apenas cuajados.

ESCALOPE DE TERNERA RELLENO DE SENDERUELAS

Para 4 personas: 12 filetes de ternera o añojo, 300 grs. de senderuelas (Marasmius oreades), 300 grs. de Trompeta de los muertos (Craterellus cornucopioides), 300 grs. de pasta fresca en cinta ("zrellena"? No. Papardelle, tagliatelle, fetuchini), 2 escalonias, 1 dl. de bechamel, 1 huevo, pimienta, 1 dl. de nata líquida, mantequilla, aceite de oliva, harina.

Saltee las senderuelas sobre la escalonia dorada en mantequilla. Mézclelas con la bechamel, dejándola enfriar. Extienda los filetes y envuelva en cada unidad una cucharada del relleno. Páselos por harina y huevo batido, y fríalos. En algo de man-



tequilla, saltee una escalonia y, sobre ella, las Trompetas de los muertos (también llamadas... Cuernos de la abundancia. No sé qué es peor). Tras rehogarlas un instante, añada la nata, dejando que reduzca, y cubra con ella la pasta.

Niscalos rebozados

A mi entender, todo tipo de setas, no necesita de una preparación elaborada. Un ligero to ajo, perejil o tomillo es suficiente para garantizar el éxito en la mesa. Mi amigo José I natural de Laguna de Cameros y acompañante en muchas de mis salidas al monte, me esta sencilla receta. Tengo que decir que en sus manos resulta de lo más exquisita.

Ingredientes (para cuatro personas)

½ k de niscalos
5 yemas de huevo
3 dientes de ajo
Sal
Pan rallado
1 dl de aceite de oliva

Forma de Proceder

- Una vez bien limpios los niscalos, troceamos los mayores dejando enteros los pequeños reservamos en una fuente alta.
- Separamos las yemas de cinco huevos echándolas en un bol, añadimos dos dientes picados y la sal, batimos un poco y vertemos sobre los niscalos.
- Se deja macerar durante dos horas en el frigorífico o sitio fresco.
- Transcurrido este tiempo se sacan, pasamos por pan rallado y se frien en abundante aceite de oliva.

Sopa de ajo con perrechico

Ingredientes (para 4 personas)

- 300 g de perrechicos (calocybe gambosa)
- 4 pimientos secos
- 4 rebanadas de pan del día anterior.
- 4 huevos
- 4 dientes de ajo
- 1 tomate maduro
- 2 l de agua
- Aceite de oliva
- Sal



Forma de proceder

Limpia cuidadosamente los perrechicos, corta la parte inferior del pie, trocea con las r los mayores y reserva.

Lava con agua bajo el grifo y limpia de rabo y pepitas los pimientos secos. Escalda, p despepita el tomate, córtalo por la mitad. Aplasta con la mano los ajos.

Pon en una olla dos litros de agua y arrimala a fuego vivo, echa los pimientos, el tomate ajos.

Al romper a hervir, añade un chorretón de aceite de oliva y los perrechicos. sala y man fuego lento durante media hora

Pasada media hora, incorpora las rebanadas de pan cortadas en sopas finas y deja otros cinco minutos más, ajusta de sal.

Para terminar justo antes de servir añade los huevos ya batidos, mueve con cuidado, e que cuajen y sirve caliente.

CALOCYBE GAMBOSA (Seta de S. Jorge, Perrechico, Seda, Fina)



Seta que junto a la "seta de carretilla" crece, en Primavera, prados de alta montaña Rojaros. Crece en círculos llamados corros de brujas y todos los años en los lugares, apenas distanciándose unos pocos centímetros año a otro, por eso, la ubicación de los "sedales" es trasp de padres a hijos y raramente desvelada fuera de los familiares.

Seta carnosa de carne compacta y blanca, de aroma muy ir y agradable. Pie carnoso y corto, laminillas del mismo espesas

Por sus extraordinarias cualidades culinarias y aceptación en restaurantes, sobretudo en el Norte de E: esta seta alcanza precios muy altos en el mercado

Espirales con Negrilla

Ingredientes (Para 4 personas)

400 g de espirales
200 g de setas negrilla (Tricholoma Terreum)
1 hoja de laurel
40 g de mantequilla
2 dientes de ajo
Perejil picado
300 ml de nata líquida
Sal y pimienta, al gusto



Forma de Proceder

Cocemos la pasta en abundante agua salada con una tacita de aceite de oliva y una hoja de laurel dejándola "al dente", escurrimos y reservamos.

Una vez limpias las setas, las salteamos en un poco de aceite y reservamos.

En una cazuela con aceite y mantequilla salteamos la pasta escurrida junto al perejil y los ajos picados, añadimos las setas y seguidamente la nata.

Salpimentamos al gusto, dejamos hacer unos minutos y servimos caliente.

TRICHOLOMA TERREUM (Negrilla Ratón)



Seta bastante abundante en La Rioja, principalmente en Otoño, en pinares o en claros, formando grupos numerosos.

Sombbrero poco carnoso tirando a los negruzcos; laminas mas o menos anchas blancuzcas; pie blanco correoso no muy grueso.

De carne escasa y aroma casi inapreciable mejor cualidad es la suavidad de su carne que hace complemento ideal con el huevo en variadas presentaciones en forma de revuelto,

tortillas etc. Así mismo guarneciendo platos de pescado o combinando con pasta o arroces.

Revuelto riojano

Ingredientes (para 4 personas)

250 g de rebozuelos (*Cantharellus Cibarius*)
150 g de pimientos asados en tiras
3 ajos
8 huevos
Aceite
Sal



Forma de Proceder

Para esta receta utilizo nuevamente rebozuelos pero puede utilizarse así mismo otra especie que tengamos a mano. Dicho esto limpiaremos las setas como siempre. Las pochamos en un poco de aceite para que suelten el agua y reservamos.

En una sartén amplia con el resto del aceite, doramos los ajos cortados en laminas, salteamos los pimientos asados cortados en tiras junto los rebozuelos.

A continuación echamos los huevos revueltos sobre la sartén, salamos convenientemente y dejamos que cuajen a fuego lento sin parar de remover con una espátula de madera.

Servimos en la mesa a continuación para su consumo inmediato.

CANTHARELLUS CIBARIUS (Rebozuelo, Caprila)



Otra de las setas que pueden ser recolectadas en nuestros montes, crece de Primavera a Otoño en todo tipo de bosque formando comúnmente grupos aunque es posible que algún ejemplar se desarrolle de solitario.

Sombbrero carnoso de colores amarillentos, lámina gruesas, pie cilíndrico macizo de tonos parecidos al sombrero. Su carne es tersa, sabor dulzón y olor afrutado, por su bonito color amarillo es muy recurrido por los cocineros para decorar toda clase de platos.

Champiñones rellenos de jamón serrano y queso

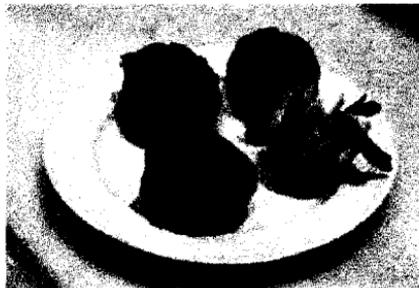
Logroño, capital de La Rioja, ofrece en sus bares y tabernas gran variedad de tapas pinchos, a los que los Riojanos somos grandes aficionados. Nuestro amigo Ricardo Cerveceria Gambrinus, nos ofrece la siguiente receta, tapa con la que dicha cervecia ha quedado finalista del 1º Certamen de Pinchos en el marco de El Vino y los 5 Sent del año 2001.

Ingredientes (para 4 personas)

- 4 Champiñones grandes
- 100 g. de jamón serrano
- 150 g. de queso edan
- 2 yemas de huevo
- Aceite de oliva

Para el rebozado

- Harina
- Pan rallado
- Huevo
- Una pizca de sal



Forma de proceder

- Se limpian bien los champiñones, desechando los troncos, reservamos.
- Aparte picamos fino 150 g de queso edan y 100 g de jamón serrano.
- Con el queso y el jamón hacemos una especie de masa a la que añadimos dos yemas de huevo.
- Seguimos amasando formando 4 bolas e introduciéndolas en el hueco de los champiñones reservados
- El conjunto de cada champiñón con su bola se pasa por harina, huevo batido y pan rallado por este orden.
- Por último se frien en abundante aceite de oliva caliente hasta que queden dorados.

Tortilla de hongos

Ingredientes (para 2 personas)

250 g de hongos (Agaricus Campestris)
4 huevos
1 diente de ajo picado fino
1 tacita de leche
Aceite
Sal y pimienta
Perejil picado



Forma de proceder

Con un trapo húmedo limpiamos los hongos, cortándolos en lonchas finas, a continuación una sartén con un poco de aceite incorporamos el ajo picado fino y los hongos.

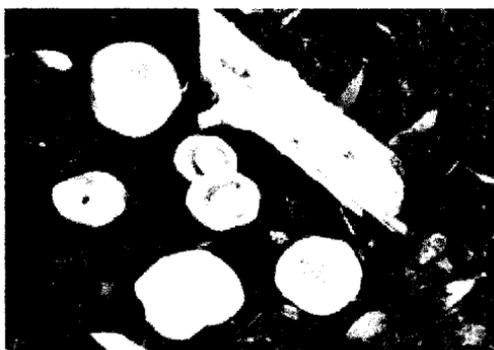
Salteamos el ajo y las setas hasta que estas suelten el exceso de agua, saipimentamos gusto y dejamos enfriar.

En un bol batimos ligeramente los huevos, añadimos la sartén de las setas, la leche perejil picado mezclando todo bien.

Para terminar, echamos la mezcla en una sartén al fuego con un poco de aceite, deja cuajar el huevo y con ayuda de un plato le damos la vuelta haciéndola por el otro lado.

Con ayuda de una espátula la sacamos de la sartén, sirviendo en la mesa calien templada.

AGARICUS CAMPESTRIS (Hongo, Champiñón silvestre)



Crece en Primavera hasta el Otoño especialn abundante después de las lluvias, muy dada a pastos, en los prados y en los terrenos ricos humus.

Sombbrero camoso en algunas variedades diminutas escamas marrones. Laminillas esp. ligeramente rosadas en los ejemplares jóvenes. luego toman a marrón. Pie bl. cilindrico, provisto de anillo membranoso. C. blanca, dura sabor y olor especialn agradables.

Esta seta puede consumirse como guarnición de todo tipo de platos, cruda en ensalada, en sop. estofados, los sombreros de esta especie son exquisitos simplemente fritos o a la plancha. Hay tener cuidado cuando los ejemplares envejecen y las laminas se vuelven negras pues conti ciertas sustancias tóxicas, por lo que conviene quitarlas para su consumo.

Al comercializarse cultivada una especie de similares características (Agaricus Bisporus) estas tienen la ventaja de que pueden disfrutarse todo el año, aunque la silvestre es mucho más sabrosa.

Sombrerillos de lepiotas albardados

Ingredientes (para 4 personas)

500 g de sombrerillos de lepiotas
3 huevos batidos
Perejil picado
Sal
2 cucharadas de queso parmesano
Pan rayado
Aceite



Forma de Proceder

Limpiamos los sombreros de las lepiotas con la punta de un cuchillo o un paño húr evitando si es posible hacerlo con agua o bajo el grifo.

En un bol aparte batimos los huevos, echamos la sal, el perejil picado y el queso parmesano mezclándolo todo bien.

Pasamos las setas por la mezcla anterior y seguidamente por pan rallado

Para terminar en una sartén calentamos el aceite y freimos a fuego moderado y con cui las lepiotas rebozadas, dorándolas por todos sus lados.

Antes de servir en la mesa las colocaremos un momento sobre papel de cocina para que absorba el exceso de aceite.

LEPIOTA O MACROLEPIOTA PROCEDA (Parasol, Apagador, Matacandil)



Seta sino apreciada si bastante abundante en La suele aparecer en solitario aunque a veces se pre en pequeños grupos. Crece desde mediados de v hasta el otoño sobrelodo en terrenos arenosos al de sendas y caminos o en claros del bosque

Sombrero relativamente grande, escamoso, ejemplares jóvenes ovalado mas tarde re terminado en forma de pezón; laminas apre blancas; pie largo, delgado provisto de anillo

La carne del pie es demasiado correosa por lo que recomiendo desecharlo. Los ejemplares jó con el sombrero cerrado, son ideales para consumir simplemente fritos con pan rallado; ejemplares más maduros con sombreros abiertos o semiabiertos dan mas juego en la pudiendo consumirse rebozados con huevo e incluso estos últimos rellenos y estofados

Forma de proceder

Con un trapo húmedo limpiamos los hongos, cortándolos en lonchas finas, a continuación una sartén con un poco de aceite incorporamos el ajo picado fino y los hongos.

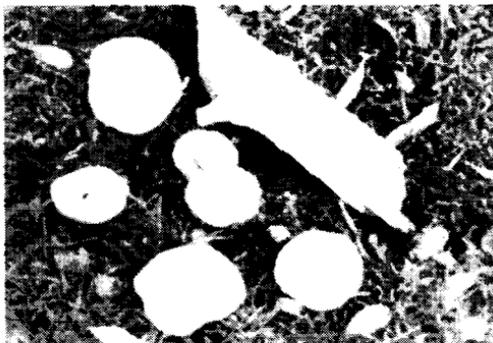
Sauteamos el ajo y las setas hasta que estas suelten el exceso de agua, sazonamos a gusto y dejamos enfriar.

En un bol batimos ligeramente los huevos, añadimos a sartén de las setas, la leche perejil picado mezclando todo bien.

Para terminar, echamos la mezcla en una sartén al fuego con un poco de aceite, dejamos cuajar el huevo y con ayuda de un plato le damos la vuelta haciéndola por el otro lado.

Con ayuda de una espátula la sacamos de la sartén, sirviendo en la mesa caliente templada.

AGARICUS CAMPESTRIS (Hongos: Champiñón silvestre)



Crece en Primavera hasta el Otoño, especialmente abundante después de las lluvias, muy dada a pastos, en los prados y en los terrenos no muy húmedos.

Sombrero carnoso, en algunas variedades diminutas, escamas marrones. Laminillas esp. ligeramente rosadas en los ejemplares jóvenes, luego tornan a marrón. Pie bl. cilíndrico, provisto de anillo membranoso. Color blanco, dura, sabor y olor especialmente agradables.

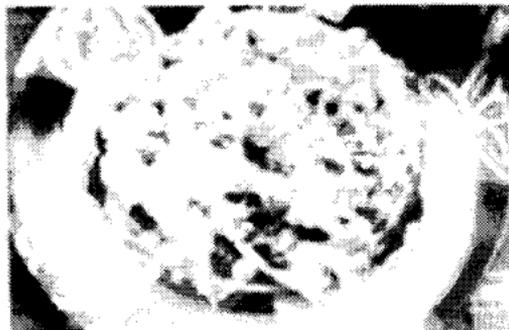
Esta seta puede consumirse como guarnición de todo tipo de platos, cruda en ensalada, en sopas, estofados, los sombreros de esta especie son exquisitos simplemente fritos o a la plancha. Hay tener cuidado cuando los ejemplares envejecen y las laminas se vuelven negras pues contienen sustancias tóxicas, por lo que conviene quitarlas para su consumo.

Al comerse alizarse cultivada una especie de similares características (Agaricus Bisporus) estas tienen la ventaja de que pueden disfrutarse toda el año, aunque la silvestre es mucho más sabrosa.

Revuelto de huevo con champiñón

Ingredientes

- Champiñón
- Huevo
- Ajo
- Aceite
- Sal
- Perejil



Forma de proceder

- Una vez bien limpios los champiñones, los secamos con un paño limpio.
- En una sartén doramos unos ajos e introducimos en ella los champiñones. Salamos y dejamos hacer a fuego moderado hasta que pierdan su agua, en ese momento echamos los huevos batidos y movemos con una cuchara de palo.
- Una vez cuajados los huevos antes de que se pasen se sirven, espolvoreando con perejil picado.

Librillos rellenos de seta de caballero

Ingredientes (para 4 personas)

1 k de lomo de cerdo

250 g de setas de caballero, en este caso

½ cebolla pequeña

2 dientes de ajo

Aceite de oliva

Sal y pimienta

Para la guarnición:

200 g de guisantes

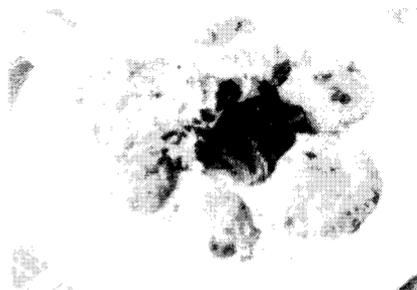
100 g de panceta

2 dientes de ajo

Sombrerillos de lepiotas albardados

Ingredientes (para 4 personas)

500 g de sombrerillos de lepiotas
3 huevos batidos
Perejil picado
Sal
2 cucharadas de queso parmesano
Pan rayado
Aceite



Forma de Proceder

Limpiamos los sombreros de las lepiotas con la punta de un cuchillo o un paño húr evitando si es posible hacer o con agua o bajo el grifo.

En un bol aparte batimos los huevos, echamos la sal, el perejil picado y el queso parmesano mezclándolo todo bien.

Pasamos las setas por la mezcla anterior y seguidamente por pan rallado.

Para terminar en una sartén calentamos el aceite y freímos a fuego moderado y con cuidado las lepiotas rebozadas, dorándolas por todos sus lados.

Antes de servir en la mesa las colocaremos un momento sobre papel de cocina para que absorba el exceso de aceite.

LEPIOTA O MACROLEPIOTA PROCEDA (Parasol, Apagador, Matacandil)



Seta sino apreciada, si bastante abundante en La suele aparecer en solitario, aunque a veces se pre en pequeños grupos. Crece desde mediados de v hasta el otoño, sobretodo en terrenos arenosos al de sendas y caminos o en claros del bosque.

Sombrero relativamente grande, escamoso, ejemplares jóvenes ovalado, más tarde se terminado en forma de pezón; laminas apri blancas, pie largo, delgado provisto de anillo.

La carne del pie es demasiado correaosa por lo que recomiendo desecharlo. Los ejemplares jó con el sombrero cerrado, son ideales para consumir simplemente finos con pan rallado; ejemplares más maduros con sombreros abiertos o semiabiertos dan mas juego en la pudiendo consumirse rebozados con huevo e incluso estos últimos rellenos y estofados.

GASTRONOMÍA

Revuelto de hongos y puerros

INGREDIENTES: 3 PUERROS FINOS, LIMPIOS Y PICADOS (SÓLO LA PARTE BLANCA). 2 DIENTES DE AJO, CORTADOS EN LÁMINAS. 200 GRAMOS DE HONGOS (*BOLETUS*), LIMPIOS Y TROCEADOS. 8 HUEVOS BATIDOS. UNA CUCHARADA DE PEREJIL PICADO. ACEITE DE OLIVA Y SAL.

PREPARACIÓN. Se pochan los puerros con los ajos y el aceite. Se añaden los hongos y se hacen, tapados, a fuego lento durante cinco minutos. Se escurre bien el aceite, se incorporan los huevos batidos y se revuelve. Para terminar, se calienta una cucharada del aceite escurrido en la sartén, se echa el batido de huevos, puerros y setas y se revuelve hasta que cuaje (debe quedar *baboso*). Se sirve con triángulos de pan frito.

CURIOSIDADES. De la misma familia que los ajos, las cebollas y los lirios, los puerros atraen hoy la mirada de la ciencia por los compuestos de azufre que contienen. Se ha comprobado que su consumo ayuda a reducir el colesterol, el riesgo

de infarto y hasta de algunos cánceres.

Los hongos (*boletus edulis*) son setas de *gourmet*. Sólo en *Les Halles* (gran mercado) de París se

venden más de 200.000



¿SABIAS
QUE...?

SETAS SALTEADAS EN REVUELTO CON HUEVOS

Un trato especial

Antes de lanzarse a la recolección de setas, conviene tomar nota de lo siguiente: se depositan en una cesta de mimbre y no en bolsas de plástico; se evita que se aplasten unas con otras y se separan los ejemplares no conocidos; en vez de arrancar la pieza, se corta con una navaja por el tallo; los ejemplares aparentemente perniciosos se dejan, pero no se destrazan y, por su puesto, se descarta cocinar las setas de dudosa identificación.

Ingredientes para 4 personas:

250 grs. de setas variadas. 1 diente de ajo. 1 cebolla muy pequeña. 1 cl. de aceite. 8 huevos. Costrones de pan frito. Sal.

Modo de actuar:

Se limpian bien las setas y se pican. En una sartén con el aceite, se rehoga la cebolla muy picada. Se añaden el ajo picado y las setas. Se sazona con sal.

Cuando se saltean las setas sueltan abundante agua, que se dejará consumir con el hervor.

En un bol se baten 2 huevos por persona y se sazonan. Se escurren las setas con la cebolla y el ajo y se vierten sobre los huevos batidos.

En una sartén con una gota de aceite se arrojan de una vez los huevos batidos con las setas, y se saltea rápidamente, mezclando bien.

Se sirve en el momento para que esté jugoso. Se puede añadir un costrón de pan frito por comensal.

CABALLA CON SETAS AZULES (LEPISTA NUDA)

Para 4 personas: 600 grs. de setas azules, 2 caballas de buen tamaño, 1 hermoso tomate (maduro y rallado), 1 cucharada de azúcar moreno, 1 cucharada de vinagre, 1 cebolleta, perejil, sal gorda, aceite de oliva.

Abra al medio la caballa y, ya sin espinas, áselas brevemente. En el mínimo aceite, dore un diente de ajo antes de añadir la cebolleta picada. Cuando comience a ablandarse, agregue las setas en



trozos medianos y, tras un corto rehogado, el tomate, el azúcar, el vinagre y la sal. Pasados cinco minutos de lenta cocción, cubra con el conjunto el pescado y, espolvoreado de perejil, servirlo de inmediato.

BUTIFARRA ASADA CON NÍSCALOS

Para 4 personas: 4 hermosas butifarras frescas (las mejores son las catalanas, cuya cuerda aún no es recuperable), 800 grs. de níscolos, 4 ajos tiernos (o un diente de ajo), la pulpa de un tomate, 1 copa de cava, aceite de oliva.

Limpios los níscolos, córtelos en grandes trozos para saltearlos sobre los ajetes, cortados en bastoncitos y dorados en aceite. Rehogue un par de minutos antes de añadir la pulpa de tomate y el cava.



Cubra con lo anterior las butifarras, introdúzcalas al horno entre 8 y 10 minutos y sírvalas calientes (si además las acompañe en la mesa con el espléndido cava Brut Nature, que abrió para el guiso, pues... al cava y vámonos).

CARPACCIO DE AMANITA CESÁREA O BOLETUS EDULIS

Para 4 personas: 800 grs. de Amanita cesarea (Oronja) o 2 kg. de Boletus edulis (sólo utilizaremos sus sombreros), 3 escalonias, el zumo de medio limón (o el de uno entero si es verde), 2 cucharadas de mostaza de Dijon, 1 cucharada de azúcar moreno, 2 cucharadas de vinagre de Módena, cebollino o perejil, pimienta, sal gorda, 1/5 l. de aceite de oliva.

Disponga las setas cortadas en finas láminas sobre platos cubiertos por una fragante y suave vinagreta, obtenida de emulsionar con la batidora eléctrica el aceite y los demás componentes. Después

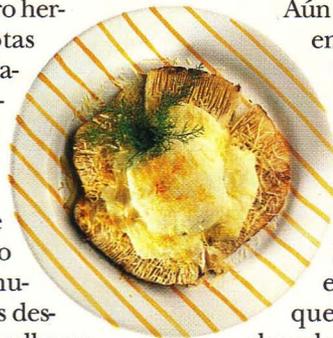


de diez minutos de reposo, sírvalo espolvoreado con cebollino o perejil, pimienta molida directamente del molinillo y granos de sal gorda. (Los blancos y excelentes pies de los boletus, utilícelos para otras recetas).

GRATINADO DE FOIE SOBRE LEPIOTAS

Para 4 personas: 4 Macrolepiotas proceras (Paraguas), 500 grs. de foie de pato (micuit), 1 dl. de bechamel, 100 grs. de queso de Mahón rallado, pimienta, sal gorda, aceite de oliva.

Extienda cuatro hermosas lepiotas sobre una placa, sazonándolas con sal, pimienta y una cucharadita de aceite antes de asarlas a horno medio diez minutos. Dispóngalas después sobre platos llanos.



Aún templadas, coloque en su centro un generoso medallón de foie. Cúbralas con la cremosa bechamel, espolvórelas con el queso rallado, gratinándolas un minuto bajo el grill. (El tiempo que tarda en descorchar el mejor Sauternes).

REVUELTOS DE ANGULAS DE MONTE Y DE RÍO

Para 4 personas: 500 grs. de rebozuelo anaranjado (Cantharellus lutescens), ostentosamente llamado "ángula de monte", o igual cantidad de Cantharellus tubaeformis, 300 grs. de angulas frescas, 8 ajos tiernos, 6 huevos, aceite de oliva.

En un decilitro de aceite, dore los ajetes en bastoncitos antes de añadir las setas (que antes habremos salteado en aceite para que pierdan el agua, e intensamente escurrido), reho-



gándolas un instante. Incorpore las angulas (olvídense de los sucedáneos, insípidas caricaturas que gratis ya serían caras), añada los huevos batidos removiendo para servirlos jugosísimos, calientes y apenas cuajados.

ESCALOPE DE TERNERA RELLENO DE SENDERUELAS

Para 4 personas: 12 filetitos de ternera o añojo, 300 grs. de senderuelas (Marasmius oreades), 300 grs. de Trompeta de los muertos (Craterellus cornucopioides), 300 grs. de pasta fresca en cinta ("¿rellena?". No. Papardelle, tagliatelle, fetuchini), 2 escalonias, 1 dl. de bechamel, 1 huevo, pimienta, 1 dl. de nata líquida, mantequilla, aceite de oliva, harina.

Saltee las senderuelas sobre la escalonia dorada en mantequilla. Mézclelas con la bechamel, dejándola enfriar. Extienda los filetes y envuelva en cada unidad una cucharada del relleno. Páselos por harina y huevo batido, y fríalos. En algo de man-



tequilla, saltee una escalonia y sobre ella, las Trompetas de los muertos (también llamadas... Cuernos de la abundancia. No sé qué es peor). Tras rehogarlas un instante, añada la nata, dejando que reduzca, y cubra con ella la pasta.



Revuelto de 'perretxikos' y langostinos

(Para cuatro personas)

400 gramos de setas

perretxiko, 16 langostinos,

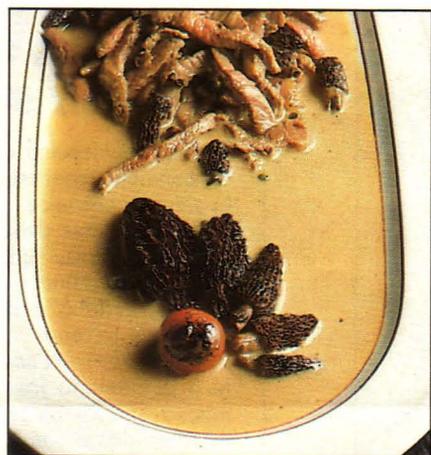
12 huevos, 2 decilitros

de aceite de oliva, 1 cebolla,

perejil, sal y pimienta.

Preparación

Pelar los langostinos crudos y apartar. En sartén o cazuela, calentar fuerte el aceite y rehogar la cebolla finamente picada. Añadir las setas, previamente troceadas con las manos, con un poco de perejil picado. Rehogar todo, incorporando los huevos. Aparte, pasar los langostinos por la plancha, sazonando, e incorporar al revuelto. Servir bien caliente.



Setas a la bordelesa

(Para cuatro personas)

1 kilo de setas boletus,

2 escalonias,

1 decilitro de aceite de oliva,

2 dientes de ajo, 1 limón,

perejil, sal y pimienta.

Preparación

Calentar el aceite en una sartén o cazuela. Añadir las cabezas de las setas, troceadas en gruesos pedazos, dejando cocer unos 10 minutos, dándoles la vuelta y salpimentándolas. Incorporar los troncos de la seta muy finamente picados y dejar cocer. Añadir las escalonias, el perejil y los ajos finamente picados. Dejar cocer otros cinco minutos. Servir en una fuente, rociando las setas con zumo de limón.



Salteado de virutas de ternera con colmenillas

(Para cuatro personas)

600 gramos de ternera,

400 gramos de setas colmenillas,

3 escalonias,

1 decilitro de aceite de oliva,

1 copa de vino blanco seco,

2 decilitros de salsa española,

100 gramos de nata líquida,

unos granos de pimienta verde,

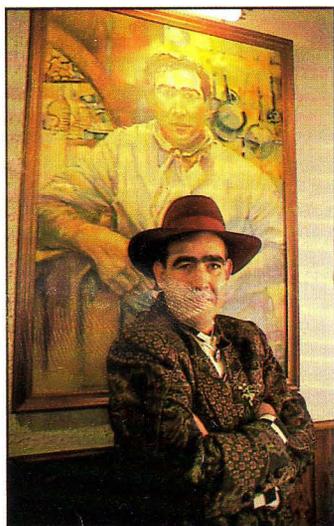
sal y pimienta.

Preparación

Saltear la carne, previamente cortada en forma de virutas, en una sartén a fuego muy vivo, salpimentando. Retirar, manteniéndola caliente. En la misma sartén rehogar las escalonias finamente picadas, mojando con el vino blanco, reduciendo la salsa un tercio. Añadir la salsa española o *demi-glas* y la nata, con los granos de pimienta verde. Verter la ternera y añadir las colmenillas, previamente salteadas, dejándolas cocer unos minutos.

Setas en la cocina

ABRAHAM GARCÍA



Son uno de los frutos más sabrosos de otoño. Y los protagonistas exclusivos de esta selección de recetas originales e imaginativas creadas por el restaurador y experto micólogo Abraham García.

Oronja ('Amanita caesarea') con angulas en ensalada

(Para cuatro raciones) ● 500 gramos de amanitas. ● 250 gramos de angulas. ● Dos limones verdes. ● Una cucharada de mostaza inglesa. ● Una escalonia. ● Aceite de oliva virgen (en rama, sin filtrar), el necesario.

Cortar las setas en finas láminas y mezclarlas con las angulas. Aderezar con el zumo de limón, la mostaza, la escalonia picada y el aceite. Dejarla reposar durante media hora y servirla fría.



Setas de cardo ('Pleurotus eryngii') con anguila ahumada en 'brick'

(Para cuatro raciones) ● 800 gramos de setas de cardo. ● 400 gramos de anguila ahumada. ● Ocho cucharadas de besamel. ● Una copa de martini seco. ● Una escalonia. ● Cuatro obleas de 'brick'.

Saltear las setas y, tras escurrirlas, incorporarlas a la besamel. Añadir por último la anguila en fina juliana flambéada previamente sobre la escalonia y con el martini. Envolver en las obleas de brick y dorar al horno.



Revuelto de champiñón silvestre ('Agaricus campester'), jamón de pato y cebollino

(Para cuatro raciones) ● 500 gramos de champiñón silvestre. ● Ocho huevos. ● Un jamón de pato (200 gramos, aproximadamente). ● Un manojito de cebollinos. ● Aceite de oliva virgen, el necesario.

Antes de nada, trocear el champiñón. Saltearlo previamente y desechar su caldo; incorporar de nuevo el aceite de oliva, el jamón de pato y los cebollinos, todo bien cortado, y finalmente revolverlo todo con los huevos mínimamente batidos.



Gratinado de apagador ('Macrolepiota procera') y 'foie' de oca

(Para cuatro raciones) ● Cuatro lepiotas. ● 500 gramos de 'foie de oca mi cuit' (semicocido). ● Ocho cucharadas de besamel. ● Una cucharada de mantequilla. ● 20 gramos de queso de Mahón rallado.

Dorar las setas en mantequilla por ambas caras y disponer sobre ellas una gruesa loncha de foie de oca o de pato. Cubrir con una ligera capa de besamel y gratinar brevemente con el queso de Mahón.



Hongos ('Boletus edulis') con rabo de buey en estofado

(Para cuatro raciones) ● 500 gramos de hongos. ● Dos kilos de rabo de buey. ● Verduras y hierbas para el estofado (zanahoria, cebolla, puerro, tomate, ajo, tomillo, laurel, etcétera). ● Una copa de jerez oloroso. ● Aceite de oliva virgen, el necesario.

En el mínimo aceite posible, saltear sobre las verduras y hierbas el rabo de buey cortado en grandes trozos. Flambear con el jerez oloroso, añadir agua o caldo y cocer lentamente. Minutos antes de retirarlo del fuego, incorporar con cuidado los hongos cortados.



Niscalos ('Lactarius deliciosus') asados con butifarra

(Para cuatro raciones) ● Cuatro butifarras. ● 600 gramos de niscalos. ● Un tomate. ● Un diente de ajo. ● Dos cucharadas de pan rallado. ● Una rama de perejil. ● Aceite de oliva virgen, el necesario.

Impregnar con el aceite de oliva el fondo de una sartén y disponer sobre ella las butifarras enteras y los niscalos troceados. Sazonar con el pan rallado, el diente de ajo y el perejil picado, y asar al horno.



Pan de payés con pie azul ('Lepista nuda') y boquerones en vinagre

(Para cuatro raciones) ● 400 gramos de setas pie azul. ● 300 gramos de boquerones en vinagre. ● Dos cebolletas. ● Dos tomates. ● Un chile jalapeño. ● Un manojito de cilantro. ● Aceite de oliva virgen, el necesario. ● Cuatro rebanadas grandes de pan de payés.

Saltear las setas con la cebolleta y, escurrido su caldo, mezclarlas en frío con el tomate en dados (sin piel ni semillas), el chile y el cilantro, muy picados. Ponerlo sobre el payés tostado y cubrir con los boquerones. Sazonar con el aceite y servir frío.