

# Pequeña Guía de Setas Comestibles



**Hábitat**  
**Degustación**  
**Conservación**

***Nota del autor:***

*Buena parte de las recetas que aparecen en la presente guía son extractos de páginas publicadas en internet y en foros relacionados con temas micológicos.*



# Recetas con SETAS DE CARDO

*Pleurotus Eringii*



## Donde encontrarlas:

*Se encuentran con profusión en terrenos calizos. Crece en los eriales, baldíos, bordes de caminos y pastizales donde se pudren los restos y las cepas del cardo corredor (Eryngium campestre), una planta espinosa, muy ramificada y globosa, que habita en terrenos pastoreados, cañadas y parameras. El micelio de esta seta se alimenta de las pequeñas raíces muertas del mencionado cardo. Por el reducido espacio en donde habita, conviene ser sumamente cuidadosos al recogerlas, para no correr el peligro de esquilmar el setal.*

## Setas de cardo ★★★★★

### Ingredientes (4 personas):

- 800 grs. de setas de cardo
- 100 grs. de jamón
- 200 grs. de cebolla
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Perejil, 1 ajo
- sal y pimienta



### Elaboración:

Limpiar las setas suprimiendo el pedúnculo terroso y cortarlas en tiras. Cortar en trocitos el jamón. Pelar y picar el diente de ajo y la cebolla muy finos. Calentar el aceite en una sartén amplia y freír el ajo y la cebolla juntos. Antes de que tomen color, dar unas vueltas en la sartén al jamón. Añadir las setas y rehogarlas hasta que desprendan el agua y se consuma. A medio hacer, espolvorear el perejil picado y sazonar las setas. Tiempo de realización: 25 minutos

## Chuletas de cerdo con crema de setas ★★★★★

### Ingredientes (4 personas)

- 540 grs. de chuletas de cerdo
- 300 grs. de setas
- 20 ml. (un vaso) de nata para montar
- 1 diente de ajo
- 1 ramito de perejil
- 4 cucharadas soperas de aceite y sal



### Elaboración:

Limpiar las setas y cortarlas en trocitos. Freír en una cucharada de aceite, a fuego fuerte, con el ajo y perejil picados. Añadir la nata y cocerlo, a fuego más suave, durante 10 minutos. Sazonar con sal. Sazonar las chuletas con sal y freírlas con el resto del aceite, hasta que estén doradas. Servirlas recién hechas, acompañadas con la salsa. Tiempo de realización: 20 minutos



## Revuelto de setas de cardo ★★★★★

Una receta sabrosa, nutritiva y fácil de hacer

### Ingredientes (4 personas)

- 500 gramos de setas de cardo
- 8 huevos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 loncha de jamón
- 1 cucharada de harina
- 1/2 taza de leche
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Perejil fresco picado
- Pimienta blanca molida
- Sal

### Elaboración:

Lavar muy bien las setas, dejándolas libre de toda tierra, escurrirlas bien y trocearlas.

Picar la cebolla y el ajo. Rehogar en una sartén el ajo y la cebolla hasta que esté transparente, añadir el jamón y darle unas vueltas con el fuego fuerte. Bajar el fuego y añadir las setas, dejándolas cocer destapadas unos 10 minutos, hasta que suelten el agua y reduzcan.

Añadir la harina, la leche, la sal y la pimienta. Dejar cocer hasta espesar.

Batir los huevos, incorporar a las setas y dejarlos al fuego dándoles vueltas sin parar hasta que estén cuajados.

**Trucos / Variantes:** Algunos prefieren combinar las setas con ajos tiernos o con gambas. En ambos casos los resultados son excelentes. También suele ir bien un chorrito de vino blanco con los condimentos. También hay quienes le añaden un poco de pimienta roja con el ajo y la cebolla. Por último no es mala idea añadir algo de queso rallado Emmental con los huevos batidos. En un buen revuelto de setas no debe haber líquido, porque lo tienen que haber expulsado al hacerlas. Algunos expertos dejan macerar las setas con los huevos batidos durante unos quince minutos.

## Ternera con setas de cardo ★★★★★

Un plato redondo en su sabor

### Ingredientes (4 personas)

- 1/2 k. de ternera para guiso
- 350 gr. de setas
- 1 vaso de leche
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 rama de apio
- 1 pastilla de caldo de carne
- 1 vasito de vino blanco
- Aceite de Oliva
- Sal, pimienta y laurel.

### Elaboración:

Poner agua a hervir en un cazo (unos 3/4 de litro), echar la pastilla de caldo hasta que se disuelva. Apartar este caldo. Preparar la carne de ternera. Echar la sal y la pimienta. Si se ha dejado macerar unas horas la carne mejor. Dorar en aceite de oliva la carne. Echar a continuación las setas y el resto de las verduras picadas finamente y rehogar todo unos minutos. Añadir el caldo, el vino y la leche. Complementar de sal y pimienta. Dejar cocer unos 30 minutos más. Estará listo para servir.

**Trucos / Variantes:** Si se desea una salsa más espesa se pueden añadir dos yemas de huevo, mientras se remueven y dejan cocer. También da un buen resultado, si no se quiere utilizar pastillas de caldo, el agregar unas cucharadas de salsa de soja. En el caso de no disponer de setas, los champiñones dan un buen resultado. Mientras se está cociendo se puede agregar 1/2 vasito o una copa de brandy.



## Setas de la tía Lola ★★★★★

### Ingredientes:

- 400 gr. de setas de cardo
- 200 gr. de nata líquida
- 3 lonchas finas de jamón serrano
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva

### Elaboración:

Limpian las setas y cortar en trozos grandes. Poner en una sartén antiadherente una cucharada de aceite y el ajo picado y dejar dorar. Incorporar las setas y cuando estén a media cocción agregar la nata y dejar reducir hasta que las setas ya no tengan agua. Poner las lonchas de jamón cubriendo totalmente las setas, todavía en la sartén, apartar del fuego y dejar reposar 5 min. Servir.

## Ensalada de setas templada ★★★★★

### Ingredientes (2 personas)

- 400 gr de setas de cardo
- 200 gr de guisicanos
- 200 gr de champiñones
- 4 huevos
- 2 tomates
- 400 gr lechuga o escarola
- Aceite
- Sal
- Pimienta negra molida
- Tomillo
- Orégano
- Vinagre balsámico

### Elaboración:

Escalfamos los huevos y reservamos. Trocea la lechuga. Filetea las setas y saltea en la sartén. Coloca la lechuga, añade la vinagreta, después las setas alrededor con un poco de tomate muy troceado, el huevo encima, las hierbas, perejil picado en el huevo y por último la pimienta.

## Tortilla de setas ★★★★★

### Ingredientes:

- 400 g de setas picadas
- 50 g de mantequilla
- 6 huevos
- 2 cuch. de nata acuosa o crema.
- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de queso manchego, rallado
- Sal al gusto

### Elaboración:

Caliente la mantequilla en una sartén y acitrone la cebolla. Agregue las setas hasta reducir el líquido. Mezcle la nata o crema con los huevos y bátalos; añádale la sal. Vacíe esta mezcla sobre las setas. Una vez que se cueza por la parte de abajo, déle vuelta y agregue el perejil y el queso.

(Sírvala en su desayuno; es deliciosa y sólo lleva 10 minutos su preparación. Si lo desea puede agregar tocino y utilizar su grasa para acitronar la cebolla y freír las setas).



## Setas de cardo salteadas ★★★★★

### Ingredientes

- 1 kg. de setas
- 2 dientes de ajo
- 1 decilitro de aceite
- perejil
- 2 cucharadas de pan rallado

### Elaboración:

Lavar las setas en abundante agua salada. Separar las cabezas de los tallos y picar éstos en trozos menudos. Poner la mitad del aceite a calentar en una cazuela y añadir las setas. Freír muy despacio.

En una sartén calentar el resto del aceite y rehogar los tallos picados con el pan rallado, ajo y perejil muy picados. Sazonar con la sal, dorar y verter sobre las setas. Revolver unos minutos a fuego suave.

**Truco:** Antes de servir eliminar el posible exceso de grasa. Puede hacerse este mismo plato con guisicanos.

**Cacharros:** Cazuela de barro

**Preparación:** 10 minutos - **Fuego:** Lento - **Cocción:** 15 minutos - **Dificultad:** Fácil

## Revuelto de setas ★★★★★

### Ingredientes

- 300 gr. de setas (boletos, de cardo..)
- 6 huevos
- 100 gr. de panceta adobada
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 10 cucharadas de nata líquida
- Sal y pimienta

### Elaboración:

Se fríe en el aceite la panceta contada en trozos finos. Cuando está casi frita, se incorpora el ajo picado, las setas en trozos, se aviva el fuego y se salpimienta. Se añaden los huevos poco batidos y, sin dejar de remover con utensilio de madera, se añade la nata cuando empieza a cuajarse. Se sirve en cazuela de barro caliente y se puede decorar con pan frito y perejil.

Receta de

### Setas de cardo a la cazuela

#### Ingredientes

- 1 Kg. de setas de cardo
- 3 ajos
- 100 g. de jamón serrano
- guindilla
- sal
- aceite

#### Elaboración

Una vez limpias, y comprobando, cortando el rabo, que no están con gusanos, en una cazuela de barro se hace un sofrito con el aceite, el jamón y la guindilla; se añaden las setas, sin cocer previamente, para que cuezan con los ingredientes. Como este hongo se compone de mucho agua, han de cocer lo justo, hasta que se vean que están jugosas y poco caldosas.



## Plateras al Oporto (o Setas de Cardo) ★★★★★

### Ingredientes:

- *½ kg. de plateras (Clitocybe geotropa)*
- *3 chalotas*
- *1 vaso grande de Oporto*
- *½ l. de nata líquida*
- *2 cucharadas de aceite*
- *Sal*

### Elaboración:

En un recipiente ancho y bajo, poner el aceite a rehogar con las chalotas picadas finamente, durante unos 5 minutos. Incorporar las setas troceadas en tiras gruesas y rehogarlas durante otros 5 minutos más. Añadir el Oporto y hacer arder. Ya apagada la llama, añadir la nata y dar un hervor fuerte, poniendo a punto de sal. Cuando se ve que tiene consistencia de salsa, servir caliente.

## Setas en Cazuela ★★★★★

### Ingredientes:

- *½ kg. de Setas de cardo*
- *Aceite (un poquito).*
- *½ Cebolla.*
- *¼ Calabacín.*
- *Vino blanco.*
- *Yogourt.*

### Elaboración:

La receta original se hace con Amanita Cesarea, pero se puede probar con otros tipos de seta como el champiñón, seta de cardo, guíscanos, hongos...etc. Truco: Si puede ser, no se lavan las setas, solo les quitamos la tierra que puedan tener, con papel secante de cocina previamente humedecido con agua.

En una cazuela ponemos una pizca de aceite y a fuego medio/bajo, empezamos primero a pochar la cebolla picada, luego el calabacín en taquitos y después añadimos las setas troceadas.

Cuando consideremos que han cocido lo suficiente añadimos un poco de vino blanco (2 cucharadas) y esperamos que reduzca un poco el alcohol. Entonces apartamos la cazuela del fuego y como al minuto de sacarla añadimos el yogourt (unas 3 cucharadas) para que se mezcle con el caldo de las setas y el aceite, quedándonos al final una salsa ligada muy sabrosa.

## Setas con sesos y nata ★★★★★

### Ingredientes y Elaboración:

En una cazuelita de barro sofreímos muy lentamente una cebolla y un diente de ajo, todo muy picadito. A medio hacer ponemos las setas, limpias y partidas en trozos. Se deja hacer lentamente una media hora.

Entonces se añade un vaso de vino blanco o vino de jerez, pimienta, y los sesos crudos o cocidos, cortados a láminas finas. Se deja hacer un par de minutos. Antes de servir añadimos un poco de nata líquida, dejándolo entonces cocer muy despacio 5 minutos.



## Setas con Patatas ★★★★★

### Ingredientes:

- *½ kg. de patatas*
- *250 gr de Setas*
- *½ l. de caldo*
- *2 dientes de ajo*
- *1 copa de brandy*
- *1 hoja de laurel*
- *1 cebolla.*

### Elaboración:

Se pone un poco de aceite en una cazuela y se ponen, picaditos, el ajo y la cebolla junto con la hoja de laurel. Cuando esté dorado se echan las patatas, peladas y troceadas.

Cuando las patatas estén rehogadas se agregan las setas. En un cucharón se pone el brandy y se enciende. Se echa sobre el guiso, echando a continuación el caldo. Se cuece a fuego suave unos 20 minutos.

## Paté de setas ★★★★★

### Ingredientes:

- *300 gr. de setas*
- *200 cl de nata líquida*
- *2 huevos*
- *Mantequilla*
- *Sal*
- *Ajo*
- *Perejil*



### Elaboración:

Se limpian las setas, se fríen en una poco de mantequilla, se salan, añadimos el ajo y el perejil. Cuando estén fritas se mezclan con los dos huevos y la nata. Se coloca la mezcla en un recipiente, o varios, resistente al horno. Se deja en el horno a baño maría a 200° durante 45 minutos. Se tritura toda la mezcla con la batidora.

## Huevos rellenos con setas ★★★★★

### Ingredientes:

- *7 huevos*
- *Una lata de foie-gras pequeña*
- *½ kg. de setas*
- *Pan rallado*
- *Salsa bechamel o salsa de setas*
- *Aceite y sal.*

### Elaboración:

Se ponen a cocer seis huevos. Se pelan, se parten por la mitad, se vacían y se reservan. Aparte freímos las setas partidas en trozos, hasta que estén tiernas, aproximadamente veinticinco minutos. Cuando estén listas las mezclamos con el foie-gras y las yemas de los huevos que previamente habíamos cocido. Se rellenan con esta mezcla los huevos. Se pasan por huevo y pan rallado y se fríen en aceite. Los vamos disponiendo en una fuente de horno. Preparamos una bechamel o bien una salsa de las mismas setas con que hemos rellenado los huevos. La salsa elegida se rocía sobre los huevos. Se gratinan cinco minutos en el horno antes de servir.



## Patatas sorpresa ★★★★★

### Ingredientes:

- 4 patatas
- 200 grs. de foie-gras
- 125 grs de setas limpias y picadas
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta y vinagre

### Elaboración:

Se lavan bien las patatas y sin quitarles la piel las envolvemos en papel de plata. Asamos a horno medio unas 2 horas, Mientras tanto, en una sartén se sofríen las setas y se reservan. Cuando las patatas estén asadas se abren por la mitad y se vacía la pulpa con mucho cuidado. Mezclamos la patata con el sofrito de las setas y el foie y se vuelven a rellenar las patatas, que se salpimentarán al gusto, poniendo finalmente un chorrito de aceite y un poco vinagre. Se deben de comer inmediatamente

## Spaghetti con crema de setas ★★★★★

### Ingredientes:

- 200 cc. de nata líquida
- 400 gr. de spaghetti
- 100 gr. de setas
- 2 dientes de ajo
- Perejil, sal y pimienta.

### Elaboración:

Se limpian las setas, se parten en trozos y se rehogan en un poco de aceite junto con los ajos y el perejil picado hasta que estén tiernas. Se añade la nata, se sazona con sal y pimienta y se cuece a fuego suave 5 minutos más. Se hierven los spaghetti con abundante agua con sal, se escurren y se mezclan con la crema de setas. Servir inmediatamente

## Setas con gambas ★★★★★

### Ingredientes:

- 1 kg. de setas
- 1/2 kg. de gambas
- 1 vaso de aceite
- 1 vaso de caldo
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Pimienta negra y sal.

### Elaboración:

En el aceite caliente ponemos los ajos, muy picaditos, y al poco tiempo ponemos las setas, limpias y troceadas. Se van removiendo. Cuando empiezan a dorarse y ya han perdido el caldo que sueltan, se agregan las gambas, crudas y peladas. Ponemos entonces un vaso de caldo caliente y si gusta unas gotas de pernod, un poco de eneldo y perejil. Se rectifica de sal y pimienta. Se cuece a fuego lento unos 15 minutos.



## Entrantes de setas ★★★★★

### Ingredientes:

- *300 grs. de setas*
- *Aceite y sal*
- *Cebolla y Ajo*
- *2 cucharadas de tomate frito*
- *Pan tostado*
- *Pimiento rojo.*

### Elaboración:

En una sartén con aceite freímos un poco de cebolla bien picada y un par de dientes de ajo. Incorporamos las setas, bien limpias y partidas en láminas muy finas. Ponemos sal y dejamos hacer despacio hasta que estén tiernas. Añadimos un par de cucharadas de tomate frito y mezclamos todo bien. Lo servimos sobre pan tostado adornando por encima con un trozo de pimiento rojo.



# Recetas con BOLETUS EDULIS

(Hongo Blanco, Faisán, Calabaza...)



## Donde encontrarlos:

Montes de pinos, robles y hayas, en terrenos silíceos y no muy secos de más de 550 mm de precipitación anual. Es más abundante en sustratos procedentes de la degradación de areniscas y conglomerados de cuarcitas con areniscas, así como granitos y gneis. Los suelos deben ser ácidos o subácidos, a menudo poblados con brezos y helechos.

## Pastel de hongos y calabacín con paté de foie-gras ★★★★★

### Ingredientes (4 personas)

- 3 calabacines medianos
- 1/2 kg de *Boletus edulis*
- 200 g de buen paté de foie-gras, o incluso uno de campaña
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria
- 10 cucharadas de salsa de asado
- Aceite de oliva

### Elaboración:

Comenzaremos por cortar los calabacines en láminas finas. Dependiendo del gusto de cada cual, podemos previamente rasparlos para quitarles la piel o cocinarlos con ella. Aquí nos decantamos por la segunda opción, así que hay que lavarlos previamente. Freímos las lonchas en abundante aceite y dejamos que vayan escurriendo el aceite sobre papel de cocina.

En una sartén ponemos cinco cucharadas de aceite de oliva en el que freiremos el ajo finamente picado. Antes de que empiece a coger color añadimos las setas cortadas también en lonchas finas, que previamente habremos limpiado para eliminarles los restos de vegetación. Esta operación debe realizarse con un paño de cocina seco o con un pincel que siempre conviene tener en la cocina para estos y otros menesteres, pero nunca con agua, ya que los hongos pierden una parte importante de sus aromas y sabor. Las sazonamos y dejamos hacer lentamente hasta que pierdan el agua.

Engrasamos un molde con aceite y vamos colocando una capa de calabacín, extendemos una capa fina de paté de foie-gras y cubrimos con otra capa de setas. Repetimos esta operación de manera que la última capa sea de calabacín e introducimos al horno, precalentado a 200°, durante unos diez minutos. Una vez hecho dejamos que temple un poco, sin llegar a enfriar, y lo desmoldamos para su servicio.

Personalmente me encantan, pero reconozco que tienen un sabor muy peculiar, lo mejor es hacerlos a la barbacoa sólo con brasas y sal gorda. Pero si quieres algo más elaborado puedes hacerlos con pasta. Los tagliatelle (o cintas) son los más adecuados por su textura. La salsa es muy sencilla: aceite de oliva extravirgen muy caliente, doras unos ajos con un poquito de guindilla, añades los boletus en trocitos pequeños y los sofrías 10 minutos con un poco de sal y un punto de pimienta. Tal cual los añades sobre la pasta previamente cocida 9 minutos y escurrida y a disfrutar.



## Escalopes de hongo blanco ★★★★★

### Ingredientes:

- 3 hongos (*Boletus edulis*) no muy maduros
- Sal
- Harina
- Huevo batido y pan rallado
- Aceite para freír



### Elaboración:

Cortar los hongos en láminas de 3 cm. y sazonar con sal. Pasarlos por harina, huevo batido y pan rallado. Freír en aceite caliente, por las dos caras, unos dos minutos por cada lado. Escurrir en papel de cocina y servir acompañados de guarnición.

## Solomillo de ternera al foie con salsa de hongos y trufas ★★★★★

### Ingredientes

- 1kg de Solomillo de Ternera
- 2 Trufas Negras
- 120gr. de Foie Natural
- 8 dl. de Nata Liquida
- Aceite
- 8 dl. de Vino Oporto
- 250 gr. de Hongos Negros
- Pimienta
- Sal

### Elaboración:

Limpia el solomillo de grasas y nervios, cortar 4 solomillos de 250gr. Salpimentar y espolvorear los solomillos en harina, eliminando el exceso. En una sartén con aceite de oliva dorar el solomillo. Retirar el aceite dejando una pequeña cantidad. Añadir los hongos y las trufas troceadas en la misma sartén con los solomillos y dejar rehogar durante cinco minutos. Sacar los solomillos de la sartén y añadir la nata líquida y dejar hasta que se reduzca y tome la consistencia de salsa.

En un plato coloca el solomillo, añade la salsa y coloca el foie encima del solomillo. En una sartén antiadherente que este muy caliente se añade el foie (salpimentado) y se deja hacer durante 50 segundos por cada lado. Se añade la grasa que soltó, a la salsa y se coloca un trocito en cada solomillo y a comer. Espero que te guste yo la he hecho y esta buenísima.

**Cucharros:** Cuchillo, sartén y sartén antiadherente.

**Preparación:** 10 minutos - **Fuego:** Medio - **Cocción:** 12 minutos - **Dificultad:** Media

## ENSALADA DE HONGOS:

Cortar el hongo en láminas longitudinales. Añadir limón (o vinagre) y sal, hasta cubrir bien todas las láminas y dejar reposar unas 3 horas. Retirar el limón y aliñar con aceite y sal



## Carpaccio de boletus sobre tostada de pan con tomate ★★★★★

### Ingredientes:

- *Boletus edulis (muy sanos)*
- *Aceite de oliva virgen*
- *Vinagre balsámico*
- *Sal.*



### Elaboración:

Limpiar las setas, aprovecha la mayor parte posible del pie. Secarlos e introducirlos en el congelador durante 45 minutos. Mientras mezclar los dos aceites, el vinagre, la sal. Mezclar bien el preparado anterior. Cuando hayan pasado los 45 minutos sacar las setas del congelador y se parten en lonchas lo más finas posibles. Colocar las lonchas en un plato y verter la mezcla anterior por encima. Dejar macerar durante cinco minutos. Se hace el pan con tomate, y sobre él se coloca el carpaccio de boletus.

## Croquetas de boletus ★★★★★

### Ingredientes:

- *300 gr. de boletus*
- *Ajo*
- *Leche*
- *Harina*
- *Nuez moscada*
- *Pimienta*
- *Sal*
- *Huevos*
- *Pan rallado*



### Elaboración:

Sofreír el ajo muy picado, añadir las setas (picadas en trozos pequeños), poner a fuego lento para que las setas suelten su jugo.

Mientras hacer una bechamel con la harina, leche, nuez moscada y una pizca de pimienta.

Mezclar las setas y la bechamel (sí quieres enriquecer la mezcla, añade una yema de huevo)

Dejar enfriar la mezcla en la nevera.

Preparar las croquetas del tamaño que desees, rebozar en harina, huevo y pan rallado.

Freír en abundante aceite.

## HONGOS REBOZADOS

Cortar el hongo en láminas longitudinales. Moler ajo, perejil, pimienta blanca y sal. Añadir aceite y mezclarlo todo. Impregnar bien las láminas con la mezcla anterior.

Rebozar las láminas en harina (o pan rayado) y huevo para freírlas.



## Mousse de Hongos ★★★★★

### Ingredientes:

- 300 gr de *Boletus Edulis*
- ½ l de nata líquida
- 3 dientes de ajo
- Jugo de carne
- ½ copa de brandy
- Sal, pimienta y nuez moscada

### Elaboración:

Rehogar con un poco de aceite los ajos, añadir los hongos, rehogar unos minutos. Posteriormente flambear con el brandy e incorporar el jugo de carne, dejar reducir unos minutos. Incorporar la nata, dejar cocer, rectificar con la sal, nuez moscada y pimienta. Finalmente, pasar por la batidora y el chino para conseguir la textura y apariencia del mousse.

## Arroz con boletus ★★★★★

### Ingredientes:

- 300 gr. de arroz
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- Caldo de verduras (zanahorias, puerros, cebolla....)
- Azafrán en hebras
- *Boletus Edulis*
- Queso parmesano rallado
- Nata líquida
- Aceite y sal

### Elaboración:

Rehogar la cebolla y el ajo bien picado en una cazuela con aceite, añadir el arroz y el azafrán. Rehogar un poco el arroz removiendo con una cuchara de madera, incorporar el caldo poco a poco. Remover el arroz de vez en cuando y dejarlo hacer a fuego lento.

Mientras se cuece el arroz, en un sartén pon los boletus picados (previamente se habrán lavado), deja que se hagan lentamente y cuando hayan soltado todo el agua añadir un poco de nata líquida y el queso parmesano rallado (la cantidad de nata siempre dependerá de la cantidad de boletus, al igual que el queso). Dejar que reduzca la nata hasta que queda una salsita más o menos espesa.

Servir el arroz cocido en una fuente y verter encima la salsa hecha con los boletus. Adornar con perejil y a la mesa.

Las proporciones de caldo en el arroz suelen ser: por cada tacita de arroz, tres de caldo.

Rectificar la sal, espolvorear el perejil picado, y servir.

Se puede añadir un poco de jamón.



## RECETAS DEL FORO:

Una forma exquisita de degustarlos es laminados y hechos a la plancha con sal gruesa y un chorrito de buen aceite de oliva... y si le pones una yema de huevo escalfada (hervida unos segundos sólo, para que quede líquida) y mezclarlo todo.... delicatessen..... yo los probé así por primera vez en el Bar-Rte. Gambara en San Sebastián y desde entonces no he encontrado una forma mejor de degustarlos.

Después de limpiar bien el gorro del boleto, más bien pequeño (5 ó 7 cm de diámetro) y en crudo se lamina muy finamente emplátandolo como si fueran pétalos de flores en círculo, se le echa un buen chorro de aceite de oliva una pizca de sal fina y un poco de vinagre o sumo de limón y a chuparse los dedos. Verá como se van ondulando como si fueran unos volantes de un traje de gitana.

Y tanto, con vinagreta están de rechupete, a ver amigo, intenta eso con champiñones silvestres y/o guíscanos (*Lactarius deliciosus*) verás que impactante, ya que he hablado de los guíscanos mira. Prepara una buena brasa, limpia bien los guíscanos, colócalos boca a bajo en una parrilla, añade una pizca de sal, mejor si es gruesa para que se note el kric-kric entre los dientes, tírales por encima un chorrito de aceite a poder ser de oliva y del bueno y si quieres un toque especial, un sabor a montaña que tire para atrás, espolvorea seguidamente con una pizca de tomillo en polvo. Lo dicho, pa chuparse los dedos, hasta te comerías el plato

También se les conoce como hongos o ceps. Su forma es similar a las casitas de los enanitos que dibujábamos de niños: una hermosa seta con un pie grueso no muy largo y coronado por un sombrero en forma de media circunferencia. De carne blanca rojiza, compacta y tierna, de sabor dulzón que recuerda al de las avellanas y olor agradable.

Es uno de los hongos más buscados por los gourmets y tiene la propiedad de no variar de color al ser cortado. Brota en bosques de robles y hayas. Pueden encontrarse ejemplares de tres kilos de peso. Desprovistos del pie y fritos, tras ser rebozados en harina y huevo, resultan exquisitos.

Los hongos, sean blancos (*Boletus edulis*) o negros (*Boletus aereus*) son una delicia, mejor cuanto más sencillamente tratados. Si entran en posesión de una cantidad suficiente de ellos, lávenlos -no hagan caso a quienes les digan que no hay que lavar las setas: que la tierra se la coman ellos- y eliminen la parte leñosa de sus pies. Dividan los que lo pidan por su tamaño en dos o cuatro segmentos.

Frían unas láminas de ajo en una sartén con un chorrito de aceite. Retírenlas en cuanto se doren; echen los hongos en ese aceite ya perfumado, sálenlos y háganlos a fuego medio, removiendo con cuchara de palo hasta que se evapore su agua de vegetación. Y a la mesa, calentitos. Primer plato.



# Recetas con GUÍSCANOS

*Lactarius Deliciosus* o *L. Sanguifluus*



## Donde encontrarlos:

*Se asocia con las raíces de los pinos formando ectomicorizas en terrenos con abundantes matorrales como biércol, gayuba, estepas, ginebros (Juniperus communis), hierbas turmeras (Tuberaria vulgaris), etc. También en terrenos cubiertos de hojarasca y pinocha y sin prácticamente vegetación herbácea o subarborescente.*

*Abunda más en terrenos sueltos, bien drenados y arenosos procedentes de la degradación de areniscas, granitos, cuarcitas, pizarras y esquistos.*

*Especie heliófila propia de montes bien iluminados, tanto en masas muy jóvenes de apenas 5 años como en adultas de más de 100.*

*En las masas de Pinus sylvestris resulta más frecuente en el entorno de caminos, claros y rasos.*

## Guíscanos con patatas viudas o acompañadas ★★★★★

### Ingredientes:

- *Patatas cortadas a dados*
- *Guíscanos cortados en trozos*
- *Cebolla*
- *Laurel*
- *Pimentón*
- *Ajo*
- *Aceite, agua y sal.*

*En su caso:*

- *Chorizo, o carne magra*
- *Pimiento verde o rojo*
- *Azafrán*
- *Arroz*

### Elaboración:

Se pelan unas patatas y se cortan en trozos pequeños. (procurad no cortar sino arrancar el trozo, mejora muchísimo el plato), se trocean los guíscanos o se aprovechan los rotos (puede usarse seta de cardo que también mejora mucho el plato).

Se sofríen en una sartén con aceite, los ajos, la cebolla y se añaden las patatas, los guíscanos 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 este hecha y se sirve caliente. Aún podemos encontrar variedades de este plato al que se le añade un puñado de arroz a media cocción.



## Caviar rojo de Guísicanos ★★★★★

### Ingredientes:

- *Guísicanos*
- *Cebolla*
- *Aceite para freír*
- *Sal*
- *Pimienta al gusto.*

### Elaboración:

Sirven los guísicanos más feos, rotos, pero no viejos ni estropeados.

Bien limpios, se cortan en trozos grandes, y se ponen al fuego en sartén con aceite. Se cocinan y se apartan del fuego. Por otro lado, se fríe la cebolla muy picada, hasta dorarla bien. Se mezclan los guísicanos con la cebolla y juntos se trituran en la batidora hasta obtener una pasta fina y uniforme.

Se pone a punto de sal, con pimienta si gusta, y se deja enfriar. Se sirve sobre mini-biscottes.

## Guísicanos con Brandy ★★★★★

### Ingredientes:

- *1 kilo de guísicanos*
- *1 cabeza de ajos*
- *Aceite de oliva*
- *Sal*
- *1 copa de brandy*
- *1 guindilla.*

### Elaboración:

Se lavan los guísicanos bajo el grifo, para quitarles la tierra (si tienen mucha se pueden *cepillar* con un cepillo de dientes). Se hace un sofrito con los ajos, el aceite de oliva y la guindilla. Se añaden los guísicanos y se rocían con el brandy. Se dejan cocer más de media hora, hasta consumir el agua, pero evitando que se sequen del todo.

## Guísicanos con tomate ★★★★★

### Ingredientes:

- *1/2 kilo de guísicanos*
- *Ajos*
- *Aceite de oliva*
- *Sal y Pimienta*
- *2 tomates.*

### Elaboración:

Se limpian bien, se trocean en trozos grandes y se echan en una sartén con aceite de oliva y ajos pelados y troceados. A media cocción se les añaden tomates pelados y troceados, se les dan varias vueltas hasta que el tomate está hecho, se salpimentan y a chuparse los dedos.



## Guíscanos salteados ★★★★★

### Ingredientes:

- *Guíscanos*
- *Aceite*
- *Un par de dientes de ajo*
- *Perejil picado*
- *Guindilla (al gusto)*
- *Sal*

### Elaboración:

Se sofríen los ajos en el aceite a fuego lento y una vez fritos se añaden los guíscanos cortados en trozos y bien 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).

## Revuelto de guíscanos o setas ★★★★★

### Ingredientes:

- *Guíscanos o setas*
- *Huevos*
- *Gambas, ajos tiernos, guisantes o espárragos.*
- *Un par de dientes de ajo*
- *Aceite*
- *Sal*

### Elaboración:

Se lavan muy bien los guíscanos y/o las setas. Se sofríe en aceite unos ajos y se añaden los guíscanos 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

## Tortilla de guíscanos ★★★★★

### Ingredientes: (4 personas)

- *500 gr. de guíscanos*
- *50 gr. de picadillo de jamón serrano*
- *30 cc. de aceite de oliva virgen*
- *Un picadillo de un ajo con unas hojas de perejil.*

### Elaboración:

En una sartén se colocan los 30 cc. de aceite de oliva virgen y los guíscanos limpios y se ponen a fuego suave tapando la sartén. Cuando comiencen a hervir irán soltando líquido que los cubrirá totalmente y en este preciso momento añadir los 50 gr. de picadillo de jamón serrano y el picadillo de ajo y perejil y esperar a que se vaya consumiendo el líquido (siempre con la sartén tapada y dando vuelta de vez en cuando a las setas para que se cocinen por todos los lados y no se peguen al fondo de la sartén).

Una vez consumido todo el líquido, batir 6 huevos (yemas y claras) y hacer la tortilla con el cocinado de guíscanos como si se tratara de cualquier otra tortilla. Ya veréis es impresionante esta receta.



## Crema de Lactarius deliciosus ★★★★★

### Ingredientes:

- 500 gr. de guíscanos
- 50 gr. de mantequilla
- 1/2 l. de leche
- 1/4 de agua
- Una cebolla pequeña
- Sal.

### Elaboración:

Se pone la mantequilla o aceite en una cazuela, al fuego. Cuando esté la mantequilla derretida o caliente el aceite, se echa la cebolla, finamente picada y se deja hacer. Luego echamos los guíscanos, troceados y limpios, y los dejamos hacer unos 15 minutos a fuego lento y dando vueltas de vez en cuando. Ponemos la leche y el agua y se hierva todo unos 20 minutos.

Pasado este tiempo se pasa todo por una batidora, triturándolo bien. Se pueden dejar unos trozos sin pasar para luego poner encima de la crema. También se puede poner un poco de queso rallado o freír unos panes en dados.

## GUÍSCANOS CON POLLO:

Se cortan en trozos pequeños desechando el pie. Freírlos lentamente en aceite con un ajo (que luego se retira).

Se salan los guíscanos mientras se fríen.

Se fríe aparte pechuga de pollo cortada en tiras.

Cuando se hayan frito bien los guíscanos y la pechuga de pollo se juntan y se añade pimiento asado (casero, hecho al horno) previamente salado, se remueve un poco el guiso y se retira del fuego.

## GUÍSCANOS CON POLLO:

### (Versión Anastasia)

Por un lado se fríen los guíscanos con un ajo, perejil y un poco de picante (alegría)

Por otro lado se pocha cebolla y pimiento verde (esto se hace puré con la batidora y servirá para espesar la salsa)

Los pimientos asados previamente al horno, se fríen con un ajo y después se les riega con una gotita de vinagre.

La pechuga se corta en cuadraditos y se fríe también.

SE JUNTA TODO, se añade un poco de agua y un chorrito de vino blanco y que dé un hervor.

## Cocochas de Barbudas (Coprinus comatus) ★★★★★

Ya limpios los coprinus y totalmente blancos, los echamos a freír en una cazuelita de barro en la que previamente se ha puesto unos ajos picaditos.

Movemos la cazuela con la mano, nunca las setas pues se nos desharían. Cuando ya estén casi hechos, unos pocos minutos, ponemos abundante perejil picado. Servimos recién hecho.



## RECETAS DEL FORO:

Sofríelos con cebolla (ésta échala cuando ya lleven un rato los guíscanos) y después añade el tomate. También puedes hacer esto mismo pero añadiendo al plato caracoles. Y si quieres sofritos sólo con cebolla están muy buenos, a mí me resultan fuertes y la cebolla los suaviza mucho.

Se reservan los más pequeños, o bien se trocean, si son grandes. Se sofríe en una sartén, con aceite, una cebolla cortada a tiras, una ramita de tomillo y otra de laurel. Cuando empieza a dorar la cebolla, se le añaden los guíscanos y se fríe todo hasta que estén, sin que doren. Se apaga el fuego, se le añade un buen chorro de vinagre y pimienta a gusto, se remueve, y se mete en botes de cristal.  
Se comen como aperitivo...

### **Guíscanos o setas en conserva**

Para Guíscanos, Setas de cardo, Boletus edulis y B. pinícola .

Se lavan muy bien y se escurren poniendo los guíscanos 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 usaran tal cual, congeladas, incluso a la plancha. Es un procedimiento magnifico para 3 o 4 meses, sin apenas engorros y permite cualquier uso.

Hola, en mi casa se limpian con un paño y se escaldan. Luego se escurren y se dejan enfriar. Se retira del fuego el agua de escaldar. Luego haces una salmuera con ella. El truco esta en poner un huevo crudo con cáscara y vas añadiendo sal. Cuando el huevo salga a flote te indica que ya tiene suficiente sal. Coges unos tarros de cristal y los llenas con los guíscanos y salmuera, que queden bien cubiertos y luego los pones a hervir con otra agua al baño maría totalmente cubiertos de ella. Se que es muy lioso pero funciona, nosotros así comemos guíscanos incluso en verano porque aguanta mucho.

Un truco fácil y sencillo es el siguiente, una vez que les has quitado los restos de arenillas, los cueces unos minutillos con un poco de sal, los dejas enfriar y al congelador. Lo mismo puedes hacer con las setas, y te puede decir que yo he descongelado después de un año y están exactamente igual.  
Prueba y me cuentas



# Recetas con CHAMPIÑÓN SILVESTRE

*Agaricus Arvensis o A. Campestris*



## Donde encontrarlo:

*Especie heliófila, amante de espacios abiertos, que abunda en pastizales, matorrales y bosques aclarados, así como en bordes de cañadas y caminos, casi siempre donde se acumula el estiércol. Particularmente común en terrenos con fuertes densidades de ganado, principalmente dehesas boyales con vacadas, donde se llegan a producir cosechas extraordinarias tras fuertes lluvias. También aparece en matorrales de ericáceas. Aparte de los hábitats citados es común encontrarlos en montes arbolados compuestos por hayedos con un importante tapiz herbáceo, robledales de Quercus robur, Quercus faginea, Quercus ilex, sobre sustratos silíceos más o menos sueltos, aunque no desdeña otro tipo de sustratos e incluso pinares del centro y norte de Navarra.*

## Champiñones al brandy ★★★★★

### Ingredientes (2 personas)

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

### Elaboración:

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 champiñones tiernos.

## Champiñones a la crema ★★★★★

### Ingredientes:

- Champiñones naturales.
- Crema de champiñones.
- Cebolla.
- Vino blanco.
- Ajo, Sal y Aceite.

### Elaboración:

Se sofríen el ajo y la cebolla, posteriormente se añaden los champiñones una vez lavados muy bien y cortados en laminas, junto con la sal y el vino. Dejamos que hierva y se quede en el aceite, al final diluimos aparte un poco de crema de champiñón y después añadimos y dejamos hervir hasta que quede una salsa pastosa.



## Champiñones al ajillo ★★★★★

**Ingredientes:** (4 personas)

- *1 kg. de champiñones (o setas)*
- *4-5 dientes de ajo*
- *Perejil (un buen manojo)*
- *Cayena (una puntita)*
- *Aceite de oliva*
- *Sal*

**Elaboración:**

Limpia y laminar fino los hongos. En una cazuela o sartén de hierro poner aceite, ajo y cayena y dejar mientras se limpian los hongos para que el aceite se aromatice. Lavar y picar muy bien el perejil y reservar. Poner a fuego máximo hasta que el aceite coja calor, echar los hongos y mear bien. Rectificar de sal y mover de nuevo. Dejar cocer a fuego medio hasta que pierda casi toda su agua. Agregar el perejil picado y dejar 3 minutos a fuego medio-fuerte. Es muy importante evitar que se fríen los hongos.

## Crema de Champiñones ★★★★★

**Ingredientes:**

- *6 hongos o setas en trozos*
- *5 cucharadas de mantequilla*
- *4 cucharadas de harina*
- *2 tazas de caldo*
- *2 tazas de crema*
- *Sal y pimienta al gusto*

**Elaboración:**

Derrita 4 cucharadas de mantequilla, añade la harina y revuelva hasta que esté bien mezclada. Agregue el caldo, la crema, la pimienta y deje cocer la mezcla a fuego lento, moviéndola hasta que esté espesa; sazónela con sal al gusto. En una cacerola fría los hongos o las setas con la cucharada de mantequilla restante por 15 minutos, vacíelas en la crema y sívala.

## Tortilla con Champiñones ★★★★★

**Ingredientes:**

- *4 huevos.*
- *2 cucharadas de mantequilla.*
- *1 cucharada de leche.*
- *2 champiñones frescos.*
- *1 tomate grande.*
- *1 pimiento verde.*
- *1/2 cebolla chica.*
- *2 cucharadas de aceite.*
- *Sal y pimienta.*

**Elaboración:**

Se baten bien los huevos. Se les agrega la leche, la sal y la pimienta. En una sartén se calienta la mantequilla y se vierte la mezcla de huevo. Remover hasta que empieza a cuajar. Se dobla, entonces y se deja al fuego unos minutos. Antes de doblar la tortilla se le vierte el relleno que se prepara en esta forma: se pica el tomate, el pimiento y la cebolla. Se fríen en aceite, y antes de que hiervan se le echan los hongos, (limpios, escurridos y cocidos). Se sazona y se deja espesar. Este platillo va servido bien caliente.



# Métodos para la CONSERVACIÓN DE SETAS

(Secado, Congelación, en aceite, vinagre...)



## Como secar o deshidratar las Setas:

La humedad es esencial para la acción microbiótica. Si quitamos esta humedad a las setas las podremos conservar indefinidamente. Una vez secas guardarlas cerradas al vacío en tarros de cristal.

Las setas deshidratadas ofrecen otras ventajas en su cocina: pueden preservarse para ser utilizadas en futuras ocasiones, y para poder preparar diferentes guisos que permiten añadir un sabor diferente cuando troceadas o molidas, son utilizadas como condimento en diferentes platos.

### Normas a seguir en todos los casos:

- Acción rápida. Ejemplares sanos, sin larvas.
- Conviene no lavar las setas, sí quitarles tierra y hojarasca con un paño o un pincel pero sin mojarlas, ya que luego va a costar muchísimo más el perfecto secado y tienen que estar perfectamente secas, ya que se pudrirían.

### Tenemos varios métodos para elegir:

- Extender las setas, bien enteras si son ejemplares pequeños, o bien fileteadas finas si son grandes, y ponerlas extendidas sobre hojas de papel de embalar, gasa, tela, suelo limpio de un trastero,...etc. Dejar secar pacientemente, bien por tiempo, sin prisa o por medio de un ventilador. Conviene darles la vuelta frecuentemente.
- Limpiarlas y colocarlas sobre un papel de estraza en sitios aireados y frescos. Tras secarse, meterlas en bolsas de celofán, en botes al vacío o enrastradas. Guardar en sitio seco y oscuro. Las rehidratamos en agua o leche. Pueden utilizarse enteras, troceadas o en harina.
- Hay quien ensarta las setas en collares, con un hilo o cuerda y las coloca en un lugar aireado y seco, pero pierden aroma y ganan polvo.
- Colocarlas en un recipiente lo más extendidas posible en la habitación más cálida (puede ser la cocina). Si considera necesario puede taparlas con un paño para evitar insectos y polvo. Una vez que estén perfectamente secas puede guardarlas en un frasco o en una bolsa de papel. Esta técnica es factible en climas donde la humedad no sea un factor limitante que pudiese afectar este proceso. En las comunidades mexicanas unen los hongos con un hilo y los cuelgan cerca del fogón o de la estufa.
- Colocarlas en un recipiente, al igual que la técnica anterior, y exponerlas a la luz del sol durante el día. Se debe tener especial cuidado con la temporada de lluvias, así como también protegerlas del polvo y de los insectos.
- Después de limpiar las setas con un paño (sin lavarlas), se ponen al sol sobre bastidores sobre un fondo de tela metálica, o sobre grandes bandejas, dándoles la vuelta de vez en cuando. Deben permanecer al sol por lo menos un par de días. Una vez completamente secas, se guardan en recipientes de cristal con cierre hermético.
- Con luz de focos, requiere elaborar una secadora, que consiste en una pequeña caja de madera con focos, que guarde el suficiente calor dentro de ella para un deshidratado rápido.



- Algunas intensifican su aroma y mejoran sus propiedades. Hay que limpiarlas con rapidez nada más llegar a casa después de recolectarlas, pero sin lavarlas. Se les quita la suciedad con un cuchillo y un trapo o brocha y se cortan en rodajas de no más de cuatro milímetros de espesor. Una vez limpias, se extienden sobre un papel de embalar y se cubren con una tela de mosquitero. Han de almacenarse en un lugar en el que corra el aire, pero resguardadas de la luz. También se pueden desecar insertadas en un hilo en forma de collar y colgadas en una habitación seca, sin humedad y a temperatura constante. Una vez que las setas están secas se guardan en tarros de rosca y se cierran bien.

### Antes de guardar las setas:

- Tienen que estar completamente secas.
- Nada de utilizar microondas.
- Como mucho terminar de secar completamente con una pasada por el horno convencional, preferentemente si es de aire, a una temperatura no más de 30° y con la puerta del horno un poco abierta.

### A la hora de utilizarlas para cocinar:

Hidratarlas con agua o leche. Se ponen en un recipiente que las cubra, no más de media hora. Si se quiere se aprovecha el agua o leche que queda para elaborar la receta. También, y si es agua, podemos hacer cubitos de caldo de setas.

### Setas en polvo:

Seguimos el procedimiento de secar setas, pero al final las trituramos. El molido de las setas se puede realizar en un molino convencional, una licuadora, o bien en un mortero. Las guardamos en tarros o recipientes apropiados y las etiquetamos. Se guardan en sitio seco. Se utilizan para elaborar salsas, cremas y sopas.

### Setas que se pueden secar:

- Boletus aereus
- Boletus edulis (Calabaza, Miguel, Hongo Blanco).
- Boletus pinícola
- Cantharellus cibarius (Rebozuelo).
- Cantharellus lutescens
- Morchellas (Colmenillas, Cagárrias).
- Calocybe gambosa
- Pleurotus eryngii (Seta de Cardo).

## Conservación al Natural:

Problemas con el método de conservación al natural, el **Botulismo**: el Clostridium botulinum y su toxina. Está contenido en alimentos envasados en malas condiciones y que puede provocar envenenamientos muy graves e incluso mortales. **Solución**: Olla a presión, donde podemos alcanzar los 120°.

### Normas a seguir en todos los casos:

Los tarros deberán de estar totalmente esterilizados. Deben de cerrar bien, herméticamente. A cada tarro debe corresponder únicamente su tapa, que deberá estar en óptimas condiciones. Conviene guardar los tarros en un lugar fresco, bodega o trastero. Consumir preferentemente antes de un año de la fecha de envasado.



## Procedimientos:

Una vez limpias las setas ponemos una cazuela al fuego. Cuando empieza a hervir se echan las setas y se mantienen en el agua el tiempo de escaldado recomendado (ver tabla de tiempos para cada especie).

Después, se ponen en un paño de cocina limpio para que se enfríen y se meten en los tarros de cristal que deberán de estar totalmente limpios, pudiendo estar las setas enteras o troceadas. Cuando falten unos 3 cms. para llenar los tarros se ponen en el grifo y se llenan de agua fría.

Se meten los tarros al baño María y cuando el agua comience a hervir se cuenta el tiempo indicado (ver tabla). No se sacaran de la cazuela hasta que el agua se enfríe. Una vez embotadas las setas se procederá a etiquetar los tarros con la fecha y el nombre de la seta.

Nombre	Min. de escaldado	Baño María
Amanita caesarea	5	1h.20m
Boletus edulis	5	1 h.
Boletus aereus	5	1h.
Boletus luteus	5	1h.
Cantharellus cibarius	10	1h.20m.
Cantharellus lutescens	10	1h.20m
Lepista nebularis	10	1h.20m.
Clitocybe geotropa	10	1h.20m.
Lactarius deliciosus	10	1h.20m.
Lepiota procera	8	1h.20m.
Leucopaxillus lepistoides	10	1h.20m.
Marasmius oreades	5	45m.
Agrocybe aegerita	1	1h.20m.
Agaricus arvensis	8	1h.15m.
Pleurotus eryngii	8	1h.20m.
Tricholoma equestre	8	1h.
Lepista nuda	8	1h. 20m

## Otra opinión:

Con agua como líquido de gobierno. Todas las especies son susceptibles de conservarse así:

- 1) Se escaldan las setas de 5 a 10 minutos.
- 2) Se enfrían y se secan.
- 3) Se tienen al baño María entre 45 minutos y 1 hora 25 minutos.

## Setas Congeladas:

No es recomendable congelar setas recogidas durante el invierno. El plazo de caducidad de ocho a doce meses. Los ejemplares sanos se congelan mejor en pequeñas cantidades, y en raciones a la medida de nuestras necesidades. Las setas enteras, o partidas en trozos, se pueden precocinar. Es un procedimiento muy útil porque así ocupan menos espacio en el congelador, no pierden sabor y están casi listas para su consumo cuando se quiera.



**Congelación de setas escaldadas:**

Igual que en la conservación al natural, hasta finalizar el escaldado y secado. Después se introducen en bolsas de congelación y se congelan. Para descongelar, sacarlas con 24 horas de antelación. Pueden echarse directamente a los guisos. Recordar que escaldado no es igual a cocinado.

**Congelación de setas en fresco:**

Las setas deben de ser pequeñas o medianas, muy sanas y frescas. Hay que congelarlas enteras. Para descongelarlas se sacaran del congelador y se picaran en cuanto sea posible y cocinarlas. No dejar descongelar totalmente, pues pierden su textura.

**Congelación de setas guisadas:**

Se deben de utilizar trozos de setas cortadas en lonchas de un centímetro de grosor aproximadamente. Guisarlas en aceite de oliva virgen, **no es necesario añadir sal** que dificulta el proceso de congelación, ni ningún otro tipo de aditivo para poder ser utilizadas con posterioridad de cualquier manera. Las dejamos 7 u 8 minutos, hasta que echan la mayor parte del jugo o del agua. Escurrimos las setas, dejamos enfriar y llevamos al envase elegido. El procedimiento de descongelación es dejarlo en la nevera de un día para otro. El tiempo recomendable de conservación es no superior a tres meses.

Las bolsas de congelación cerradas al vacío disminuyen la oxidación y deshidratación posterior, pero deforman los ejemplares, por eso es recomendable usar primero un envase apto para congelación, tipo tupperware, y una vez cogida la forma cambiarlos a la bolsa. Etiquetamos con el nombre de la seta, la fecha y algún otro dato que nos pueda interesar, como el lugar de recogida.

**Setas congeladas.** Se limpian, se lavan, se cortan en rodajas y se escaldan en agua hirviendo dos minutos. Se pueden congelar crudas y cortadas en láminas. Después se escurren, se secan con un paño y se meten en bolsas o en recipientes especiales para congelador. Han de mantenerse 24 horas en el congelador a frío intenso y después se vuelve a regular el congelador a temperatura normal, es decir, a unos 18 grados bajo cero. Así se conservan hasta seis meses. Se pueden congelar las setas cocinadas. Las más adecuadas son: las setas de carne firme, como los boletus, los champiñones, las setas de cura y los guíscanos.

**Proceso de descongelado:**

Un día o dos días antes de consumir las setas las sacamos del congelador al frigorífico. En una sartén con aceite echamos las setas previamente descongeladas. Ponemos sal y procedemos como si fueran frescas, descontando el tiempo ya empleado anteriormente en el proceso.

Para cocinar en la sartén o la plancha las setas que se han congelado al natural, no hay que esperar a la descongelación total. En cuanto se puedan cortar con el cuchillo, se echan a la sartén.

Si las setas congeladas se van a guisar, podemos proceder directamente, echando la seta congelada en la cazuela con los demás ingredientes.

Se recomienda gastar todas las setas congeladas en el año o temporada y no deben de mantenerse más de 2 años en el congelador. Es un método muy recomendable para conservar setas, ya que ahorra mucho espacio.

## Setas en Vinagre:

**Ingredientes:** 2 kg. de setas, ¼ l. de vinagre, ¼ l. de agua, sal y pimienta al gusto.

Poner las setas limpias y escurridas en una cazuela de barro o acero inoxidable. Agregar el vinagre y el agua a partes iguales y sazonar con sal y/o pimienta. Se calienta a fuego vivo y cuando comience a hervir se pone al mínimo y se deja aproximadamente durante unos quince minutos. Se deja macerar hasta que esté totalmente frío. Posteriormente se sacan las setas y se procede a escurrir las. Depositar las setas en tarros de cristal y cubrir de vinagre. Tapar y etiquetar con fecha. La caducidad aproximada es de cuatro meses.



**Otras formas:**

- Se sumergen las setas enteras, o en trozos grandes, en el agua hirviendo, con un poco de sal. Cuando arranque a hervir retiramos las especies más frágiles. Las más consistentes pueden hervir hasta 2 minutos. Finalmente escurrimos, metemos en un bote y rellenamos con un líquido compuesto, a partes iguales, del agua de la cocción, vinagre blanco y vino blanco. Se pueden cubrir con un poco de aceite y también añadir las especias a nuestro gusto.
- Una vez limpias las setas se ponen en una cazuela. Se cubren con vinagre y se echan especias y la sal. Cuando empiece a hervir, reducir el fuego al mínimo y tenerlo así 12 minutos. Apagar el fuego. Dejarlo todo en maceración una hora. Después sacar las setas, extenderlas en un paño durante 2 horas. Meterlas en tarros de cristal. Cubrirlos de vinagre y cerrar los tarros.
- Se pone una parte de agua, una de vinagre y un poco de sal. Cocer las setas, bien enteras o en trozos grandes. Después de cocer 10 minutos se escurren y se meten en un bote que se rellenará con vinagre blanco.
- Una vez limpias y lavadas se cuecen de dos o tres minutos en una mezcla de vinagre suave y agua (en proporción de dos a uno) con sal y unos granos de pimienta, unas hojas de laurel y un poco de ajo. Una vez cocidas, se meten en tarros limpios. El líquido de la cocción se vuelve a cocer, se cuele y se vierte en los tarros sobre las setas, que se cierran al momento. Así, las setas pueden conservarse durante meses, eso sí, guardadas siempre en un lugar fresco.

**Setas más apropiadas:**

- Lactarius deliciosus (guíscano)
- Hidnum repandum

## Setas en aceite:

**Ingredientes:**

Vinagre, Aceite, Laurel, 2 clavos, Sal y pimienta.

Se elimina la tierra de las setas con un cepillo y se limpian con un paño húmedo. Se ponen luego en una cazuela, se cubren con vinagre y se añade sal; se dejan cocer lentamente unos 10 minutos, se escurren y se extienden sobre un paño para que se sequen. Se introducen luego las setas en botes esterilizados, añadiendo unos granos de pimienta, algunos clavos y una hoja de laurel y se cubren con abundante aceite de oliva. A continuación se cierran herméticamente los botes. Deben guardarse en un lugar fresco durante 2 meses por lo menos.

**Setas en aceite:** Se emplea para setas con gran cantidad de carne o gran tamaño. Se utilizan ejemplares jóvenes y frescos de algunas setas como Boletus o champiñones, así como el guíscano. Hay que limpiar y lavar las setas. Se escaldan sumergidas en agua hirviendo durante 2 minutos y se dejan enfriar. Después se les añade un poco de sal, las hierbas aromáticas, se las introduce en un frasco esterilizado, se cubren con aceite de oliva y se cierra herméticamente.

## Setas en sal:

Se utilizan 50 gramos de sal gorda por cada medio kilo de setas. Las setas se limpian, se lavan y se secan bien, se meten en tarros y se alternan capas de setas y sal. La última capa debe ser de sal. Antes de consumirlas hay que lavarlas bien con agua. Algunas de las especies más indicadas para este tipo de conservación son los boletus y los guíscanos.



## Setas en salmuera:

Se limpian, se lavan, se escaldan dos minutos en agua hirviendo, se escurren y se meten en un tarro limpio. La salmuera, compuesta por 75 gramos de sal por cada medio litro de agua, se hierve y se deja enfriar. Una vez fría, se vierte en el tarro cubriendo bien las setas. Se termina de cubrir con un dedo de aceite de oliva y se cierra bien el tarro.

## Setas en conserva con aceitunas:

### Ingredientes:

- 750 g. Tricholoma ecuestre
- 1 cucharadita de sal
- 5 dientes de ajo
- 200 g. de aceituna negra tipo perla.
- unas ramitas de tomillo, a ser posible fresco.
- 10 g. de pimienta negra.
- 3/8 l. de vinagre de vino.
- 1/8 l. de agua.
- 40 g. de azúcar.

Se lavan bien las setas. Las pequeñas las dejaremos enteras y las grandes las cortamos en trozos. Se cuecen en agua salada de 5 a 10 minutos. Se escurren bien en un colador. Se dejan enfriar. Se parten los ajos a la mitad y se pelan. Se escurren las aceitunas. En un tarro de cristal limpio se van poniendo setas, ajo, aceitunas, granos de pimienta y el tomillo.

Se pone a hervir el vinagre con la medida de agua, el azúcar y la sal. Dejamos hervir hasta que se vaya diluyendo el azúcar. Se deja enfriar.

Ya frío se vierte sobre las setas, en los tarros, que deberán cubrirse por completo.

Se cierran bien los tarros, debiéndose guardar en frigorífico o lugar fresco y reservándose unos 5 ó 6 días antes de consumirse.

### Setas recomendadas:

- Tricholoma ecuestre (seta de los caballeros).
- Lactarius deliciosus (guíscano).
- Lepista nuda (seta de pie azul).

## Setas que se pueden comer crudas:

(Por supuesto, siempre sin abusar....)

- Amanita caesarea.
- Lepista panaeolus.
- Calocybe gambosa.
- Boletus Edulis.

## Información Nutricional:

El valor nutritivo de los hongos es alto, tienen 19-35% de proteínas aprovechables en peso seco en comparación con los vegetales que solamente tienen 7.3-13.2%.

Las setas particularmente, en el nivel de aminoácidos (sustancias precursoras de las proteínas), tales como la Usina y el triptofano, llegan a niveles de 4.5-9.9 g y 1.1-1.3 g respectivamente. Por otra parte el bajo contenido



en carbohidratos los hace un alimento bajo en energía por lo que proporcionan pocas calorías siempre y cuando su preparación se realice sin abusar del aceite o de cualquier otro tipo de grasas. Además, el contenido de ácidos grasos esenciales como el oleico y linoleico se encuentran en cantidades apreciables.

Además de las proteínas, las setas contienen valiosas sales minerales y vitaminas. Su contenido va a variar de acuerdo a las diferentes especies o variedades, e incluso las sales están distribuidas de diferente forma en las partes de las setas. El sombrero, por ejemplo, es mucho más rico en sales minerales que el pie (sales de potasio y ácido fosfórico).

Respecto a las vitaminas, además del complejo vitamínico B, es notable su contenido en vitamina D que, por lo demás, solamente se encuentra en la verdura fresca y en cantidades mínimas. El valor nutritivo de las setas se debe, además, a las sustancias activantes de la digestión, a su aroma y buen sabor, también eficaces estimulantes digestivos.

Por lo tanto el añadir setas a un platillo, ya sea sopa, salsa, carne, ensalada, verduras u otro cualquiera, al mismo tiempo que resulta sano mejora su sabor y aroma.

