

13.- LAS SETAS EN LA COCINA INTERNACIONAL II.

Ana María **RAMÍREZ VILLAR**
23700 LINARES (Jaén, España)

Lactarius 8: 107-115 (1999). **ISSN:** 1132-2365.

SOPA DE ALETA DE TIBURÓN (CHINA)

Ingredientes: (4 personas)

Un puñado de *lyophyllum fumosum*

- 10 gr. de aleta de tiburón desecada*
- 6 cucharadas de salsa de soja*
- 50 gr. fideos de arroz*
- 2 zanahorias tiernas
- 50 gr. de brotes de bambú*
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pastilla de avecrem
- 2 cucharadas de maicena
- sal

* Los ingredientes señalados se compran en comercios chinos, aunque cada vez es más frecuente encontrarlos en los supermercados. También se pueden encontrar

en tiendas inglesas de las que hay por nuestro litoral.

Preparación:

La víspera por la noche se pone en remojo la aleta de tiburón en un poco de agua.

Se pone a hervir un litro de agua, cuando está hirviendo se aparta del fuego y se ponen en remojo los fideos, durante 3 minutos, pasados los cuales se sacan reservando el agua del remojo para la sopa. En un escurridor se ponen los fideos bajo el grifo del agua fría, y se reservan.

Se sofríen en el aceite las zanahorias cortadas en tiritas de 2 cm. de largo junto a los *lyophyllum* partidos en trozos y los brotes de bambú. A continuación se añade el agua del remojo de los fideos y la aleta de tiburón que tenemos diluida desde la víspera, el avecrem, la salsa de soja y un poco de sal si fuera preciso. Se deja cocer durante 5

minutos, entonces se añaden los fideos y la maicena disuelta en un poco de agua fría. Se deja que tome cuerpo por espacio de unos minutos y ya está lista para servir.

Fuente: Esta receta ha sido facilitada por una empleada china.

ARROZ FRITO CON CHAMPIÑONES (COREA)

Ingredientes:

- 2 Tazas de arroz de 1/4 de litro de capacidad.
- 1 cucharadita de *azúcar*
- 2 cucharadas de aceite 1,2 litros de agua
- 2 huevos
- 2 cebolletas finamente cortadas
- 1/2 Kg. de champiñones
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Sal y pimienta

Preparación:

Rociar el arroz con el aceite, el azúcar y la salsa de soja. Dorar en el homo a 150 °C durante 3

minutos, cuidando que no se queme. Después se pone el arroz con el agua y se cuece unos 20/25 minutos, dependiendo de la clase de arroz. Se escurre y se deja enfriar. Se fríen los huevos por los dos lados en un poco de aceite a fuego lento. Se cortan en tiras y se salpimientan al gusto las cebolletas y los champiñones. Se añade un poco más de salsa de soja y se mezclan con el arroz, se rehogan durante unos 7 minutos, se añaden entonces los huevos y se sirve caliente.

Fuente: *Customs & Cuisine Around the world.* Walter's Publishing Company, Austin, Minnesota.

SOPA CREMOSA DE SETAS (USA)

Ingredientes:

- 15 gr de Senderuelas secas
- 2 tazas de agua hirviendo (400 cc.)
- 3 cucharadas de mantequilla (50 g)
- 3 chalotas picadas
- 2 dientes de ajos picados

- 300 gr de cantharellus cibarius troceados
- 300 gr. de champiñones troceados
- 2 tazas de caldo de pollo (400 cc.)
- 2 cucharadas de vino de jerez
- 1 taza de nata líquida (200 cc.)
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta recién molida
- 2 cucharadas de perejil picado

Preparación:

Remojar las senderuelas secas en el agua hirviendo durante 30 minutos. Escurrirlas y guardar el agua del remojo. Mientras lavar y cortar en láminas las setas frescas.

En una cuajadera poner 2 cucharadas de mantequilla, rehogar en ella las chalotas y uno de los ajos a fuego medio unos tres minutos. Poner a parte media taza de cantharellus y champiñones para guarnición. El resto de las setas frescas y secas se añaden al sofrito de la chalota y ajos y se rehogan cinco minutos más.

Entonces se añade el caldo, el agua de remojo y el jerez y se deja cocer a fuego medio durante 20 minutos.

Después se hace puré toda la sopa con una batidora, se le echa la nata la sal y la pimienta, se deja a fuego lento cinco minutos. Mientras se saltea en la cucharada de mantequilla restante las setas que separamos al principio y un ajo picado durante 4 o 5 minutos. Apartar del fuego y espolvorear de perejil. Se sirve la sopa añadiendo en cada plato un poco de las setas mezcladas con el perejil.

Fuente: REINOLDS, SARA (1997): *365 All American Favorites*. Harper Collins, New York.

**FRICANDO DE SENDERUELAS
(CATALUÑA)**

Ingredientes:

- 800 gr. de ternera sin nervios ni grasa (Tapa)
- 75 gr. de senderuelas secas
- 1 Cebolla
- 2 tomates
- Un poco de vino blanco

- 3 dientes de ajo
- 10 Almendras tostadas
- 2 galletas "María"
- Caldo de ternera
- Harina
- Aceite
- Laurel
- Perejil
- Apio
- Sal.

Preparación:

Se corta la ternera en trozos se enharina y se fríe en una paella con aceite a fuego lento. Se saca y se pone en una cazuela que la mantenga caliente. En el aceite de la paella se sofríe la cebolla picada bien fina. Se pela el tomate y se trocea fino y se añade a la paella junto con el perejil, el laurel, el apio y la sal, se sofríe todo bien antes de remojarlo con el caldo de ternera y el vino. Se añade la carne a la cazuela. Se escurren las senderuelas y en una cazuela con **un** poco de aceite se saltean junto a un diente de ajo picado, se añaden también a la cazuela y se deja cocer a fuego

lento durante una hora y media. Se hace un picado con dos ajos, las almendras tostadas y las galletas que se añadirán a la cazuela un momento antes de apartarla del fuego.

Fuente: Restaurante AGUT D'AVIGNON. Recogido en: *Vins i Gastronomia*. Institutí cántala de la Vinya i del Vi.

SETAS CAMPESINAS

(LUXEMBURGO)

Ingredientes::

- 4 Macrolepiotas
- 125 ml. de nata
- 4 cucharadas de nata
- 4 cucharaditas de perejil picado
- Sal y pimienta negra recién molida.

Preparación:

Quitar los pies de las setas y limpiar bien el sombrero. Untar de mantequilla una fuente de horno grande donde quepan las setas. Se ponen boca arriba y se le echa dos cucharadas de nata a cada una, se les echa un poco de

mantequilla encima y un poco de sal y pimienta. Se meten en horno precalentado a 220 °C durante 15 minutos. Se espolvorea de perejil y se riegan con los jugos del asado, se sirve con pan integral.

Fuente: BARRY, MICHAEL (1988): *The Complete Crafty Cook Book* Fontana Collins, London.

BACALAO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN (U.K.)

Ingredientes::

- 4 trozos de bacalao desalado o congelado
- 175 gr. de champiñones pequeños
- 1 Lata de sopa de champiñón o un paquete de crema de champiñón hecho sopa.
- 5 Cucharadas de nata (opcional)

Preparación:

Se colocan los trozos de bacalao en una fuente de horno previamente untada de mantequilla, se esparcen los champiñones por encima. Después se vuelca la

sopa por encima mezclada con la nata si gusta. Se hornea durante 40 minutos a 175 °C. Se sirve con patatitas nuevas cocidas y rehogadas en mantequilla y judías verdes cocidas.

Fuente: BARRY, MICHAEL (1988): *The Complete Crafty Cook Book*. Fontana Collins, London.

MACROLEPIOTAS A LA PLANCHA (USA)

Ingredientes (6 personas):

- 3 Macrolepiotas grandes
- Vinagreta a las finas hierbas con mostaza
- 2 cucharadas de vinagre perfumado con estragón
- 1 cucharada y media de mostaza de Dijón
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada y media de salsa Worcestershire
- 1 diente de ajo machacado media cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta recién molida

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de hojas de perejil
- 2 cucharadas de cebollino picadito

Preparación:

Se hace la vinagreta poniendo en el vaso de la batidora todos los ingredientes excepto el aceite, el perejil y el cebollino. Se mezclan con un tenedor, después se pone la batidora en marcha y despacito se va añadiendo el aceite sin dejar de batir, hasta que la salsa esté suave y espesa. Entonces se le añade el perejil y se vuelve a conectar la batidora. Cuando se ha triturado se pone en un bol y se le añade el cebollino.

Después, quitar el pie a las setas y barnizarlas con la salsa vinagreta. Poner la plancha a fuego medio y colocarlas cuando esté caliente. Tenerlas 4 minutos por cada cara. Se pasan a los platos y se vuelven a barnizar con la vinagreta.

Este plato puede servir como entrante, pero también es una magnífica guarnición para filetes a la plancha o restos de carne

asada o cocida que tengamos.

Fuente: adaptada de REYNOLDS, SARA (1997): *365 All American Favorites*. Harper Collins Publisher. New York.

POLLO CELESTINA (CASTILLA)

Ingredientes (4 personas):

- 1 pollo troceado
- 1/4 kg. de champiñones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 kg. de tomates maduros pelados y despepitados
- Un vasito de vino mitad de vino blanco y mitad de coñac
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal y un poco de perejil picadito
- Picatostes, si gustan

Preparación:

Dorar los trozos de pollo en el aceite. Después añadir los champiñones limpios y troceados si

son grandes, o enteros si fueran pequeñitos y los tomates troceados. A continuación se rehoga todo durante unos minutos. Entonces, se le da una vuelta al pimentón dentro de la cazuela y a continuación se añade el vino y el coñac, la sal y la pimienta. Se deja cocer todo suavemente durante media hora. Al final se espolvorea con el perejil y se acompaña de picatostes para redondear el plato.

Fuente: adaptada de

BUSCA ISUSI, J.M. (1970,52): *Estire sus billetes en la cocina*. Confederación de Cajas de Ahorro. Fuenterrabía.

SOPA DE HUEVOS DE CODORNIZ (CHINA)

Ingredientes (6 personas):

- 3 setas perfumadas secas (*Lentinus hedodes* o *cloqueatus*)
- 1 rodajita de jengibre
- 1'5 l de caldo de pollo hecho con los siguientes ingredientes:
 - 1 ó 2 carcasas de pollo

- 1/2 Kg. de espinazo de cerdo o de costillas de ternera, según gustos
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 cm de jengibre machacado y sin pelar
- Sal y pimienta
- 250 g de alitas de pollo
- 12 huevos de codorniz
- 20 gr. de fideos de soja
- Sal y pimienta

Preparación:

Hacer el caldo de pollo de la siguiente forma: poner a hervir 2 litros de agua, en ella poner las carcasas de pollo con el cerdo o la ternera. Cuando rompa a hervir, espumarlo bien y añadir el ajo, el jengibre, la sal y la pimienta. Reducir el fuego y dejarlo cocer destapado a fuego muy suave durante una hora. Dejar enfriar y desgrasar la superficie. Pasar por un colador.

Forma de hacer la sopa: desmigalar las setas sin remojar. Picar el jengibre y echarlo todo en el caldo. Añadir la carne de las alitas en trocitos. Cocer durante

20 minutos. Mientras cocer los huevos de codorniz y pelarlos. Pasados los 20 minutos de cocción echar los fideos en la sopa y los huevos de codorniz, rectificar de sal y servir pasados 2 minutos de reposo (los fideos estarán en su punto)

Fuente: adaptada de DELACHET-GUILLÓN, C. *La cocina china*. Susaeta ediciones, U.E.

FETUCCINI CON CHAMPIÑONES Y GUISANTES (FRANCIA)

Ingredientes (4 personas):

- 100 gr. champiñón de París
- 50 gr. de jamón serrano
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- 200 gr. de guisantes
- 1 cucharadita de azúcar
- 200 gr. de tomates pelados
- 125 gr. de nata líquida
- 250 gr. de fettucini
- 30 gr. de palmesano rallado
- Sal y pimienta recién molida

Preparación:

Limpia y corta los champiñones en láminas y el jamón a tiritas, calentar la mantequilla y el aceite de oliva en una sartén grande. Echar los guisantes, el jamón y el azúcar. Tapar y dejar cocer suavemente durante diez minutos. Añadir los champiñones y dejar cocer un poco más. Triturar los tomates y unir al sofrito de la sartén, dejar cocer durante quince minutos más. Salpimentar y mezclar con la nata.

Durante ese tiempo, habremos cocido los fettucini al dente, los escurriremos y los pondremos en la sartén con todo lo demás, lo espolvorearemos de parmesano rallado.

Fuente: adaptado de FUHRMANN, E. (1994): *Las pastas*. Chantecler, Aartselaar (Bélgica)

HUEVOS CON SETAS

(ESPAÑA)

Ingredientes (4 personas):

- 200 gr. de setas
- 2 cucharadas de aceite de

oliva

- 8 huevos
- 1 vasito de vino blanco
- ajo y perejil
- harina y cebolla
- jugo de carne (Bovril) y caldo
- Sal y pimienta

Preparación:

Se cuecen los huevos durante cinco minutos. Pasado ese tiempo se refrescan en el chorro del grifo, se pelan y se ponen dentro de un cuenco con agua templada. Después se saltean las setas cortadas a trozos. Se retira todo el jugo sobrante para hacer una salsita. En la sartén de las setas se pone perejil y ajos picaditos y se deja hacer un poco más.

La salsita se hace con el jugo que habíamos reservado un poco de cebolla picadita, una cucharadita de harina, el jugo de carne, el caldo y el vasito de vino. Cuando ha cocido todo unos diez minutos se pasa por el chino.

Se colocan los huevos en una fuente rodeados de las setas salteadas y cubiertos por la salsa que debe estar un poco espesita. Se templan en el horno antes de servir.

Otra posibilidad es servirlos con una espesa salsa de tomate enriquecida con jugo de carne.

Fuente: adaptado de *La sartén por el mango*. Tulipán, Bilbao