



RECETARIO

Condado 
naturalmente

Las setas

Propiedades

Las setas son el aparato reproductor de algunas especies de hongos y sólo salen a la superficie cuando el suelo adquiere el grado de humedad adecuado. Aunque se encuadran en el reino vegetal, sus características especiales las sitúan en una zona intermedia entre los reinos animal y vegetal. El agua es su parte esencial ya que la contienen en un 90% y es muy rica en minerales (sales potásicas, fosfato, ácido nicotínico, vitaminas B1, B2, C y D).

Además tienen un bajo contenido en calorías y una notable cantidad de proteínas. Su composición nutritiva (100 gramos) es la siguiente:

Materia grasa 1,0 - 2,2% · Carbohidratos 57,6 - 81,8% · Fibra 7,5 - 8,3% · Proteínas 10,5 - 30,4% · Tiamina 4,8 mg · Riboflavina 4,1 mg · Potasio 3793 mg · Fósforo 1348 mg · Sodio 837 mg.

Limpieza

Se deben limpiar con un paño húmedo o con un cepillo especial. En caso de que tengan mucha tierra se sumergen en agua con el sombrero hacia abajo sin que se encharquen y se secan con cuidado con un paño o papel de cocina.

Conservación y congelación

Se conservan al natural una semana en la parte baja del frigorífico, preferiblemente envueltas en un paño o en un recipiente que las proteja de roces. Por su gran contenido en agua las setas crudas son fáciles de congelar. Basta con distribuirlas en pequeños grupos en bolsas a una temperatura máxima de 18°. También pueden escaldarse previamente o congelarlas cocinadas.

SETA DE OSTRA

[Pleurotus ostreatus]

Crece pegada a las cortezas y tronco de los árboles, donde desarrolla una sombrilla de color gris azulado. Se cultiva biológicamente en paja sin residuos químicos o sobre madera. Suele crecer en forma de tejado. Se compone de laminillas claras y su sombrilla puede medir hasta 15 cm de diámetro. Es blanda, fácil de asar y tiene un sabor delicioso.

CHAMPIÑÓN

[Psalliota campestris]

Cultivado desde hace 350 años, es uno de los hongos más utilizados en la gastronomía internacional. Su textura y sabor combinan perfectamente con infinidad de productos. Las variedades más abundantes son redondas, compactas y de carne blanca.

SHIITAKE

[Lentinus edodes]

Es una seta de cultivo procedente de Japón donde está considerada como un elixir de vida. Allí se cultiva desde hace 2000 años en la madera recién cortada de árboles frondosos. Su valor medicinal se debe a que contiene lentinano, un polisacárido que regenera y refuerza las defensas del organismo de forma sorprendente. El shiitake tiene una sombrilla de tono marrón clarooscuro con un diámetro de 6 a 9 cm. Se puede consumir fresco o congelado y si se seca, su aroma se concentra y sirve como condimento.

ENSALADA DE RÚCULA **con champiñones y mozzarella**

Ingredientes

300 gr. de rúcula
150 gr. de champiñones crudos
limón
50 gr. de mozzarella
4 lonchas de Jamón
aceite de oliva
vinagre balsámico
alcaparras
1 diente de ajo
2 rebanadas de pan

Lavar y escurrir la rúcula. Mezclar el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el vinagre balsámico. Pelar y machacar el ajo y añadir al aliño. Freír el pan en dados a fuego medio.

Limpia los champiñones, quitarle el pie y cortar en láminas finas.

Rociar con zumo de limón. Cortar en tiras el jamón serrano y el queso en dados, incorporar a la rúcula junto con el aliño. Echar el pan frito por encima junto a las alcaparras.



CROQUETAS DE ESPINACAS con crema de champiñones

Ingredientes

300 gr. de patatas
200 gr. de espinacas
1 cebolla pequeña
1 diente de ajo
1 cucharada de aceite de oliva
1 huevo
2 cucharadas de harina
1 pizca de nuez moscada
sal y pimienta negra
300 gr. de champiñones
1 chalota
2 cucharadas de mantequilla
150 gr. de nata
1 cucharada de sal
1 cucharada de salsa de soja
2 cucharadas de perejil picado

Cocer las patatas y pasarlas por el pasapurés. Picar la cebolla, el ajo y las espinacas y rehogar. Añadir al puré de patatas las verduras, el huevo y la harina. Remover bien y sazonar con sal y pimienta. Moldear las croquetas y cocerlas en agua salada hasta que emerjan a la superficie.

Cortar en láminas el champiñón y en dados la chalota y dorar en la sartén. Mezclar la nata con 3 cucharadas de agua y añadir esta mezcla a los champiñones haciendo una crema.

Desleír en agua la harina y engordar la salsa de nata. Sazonar con sal, pimienta, salsa de soja y perejil. Regar las bolas con esta salsa y servir.



SETAS AL NATURAL

con ajo y perejil

Ingredientes

350 gr. de setas
aceite de oliva
3 dientes de ajo
1 ramillete de perejil

Limpiar las setas y picar el ajo y el perejil. Calentar en una sartén 1 cucharada de aceite y añadir todos los ingredientes a fuego fuerte durante unos segundos.

Salpimentar, remover y, una vez que las setas estén doradas, reducir el fuego. Una vez que hayan soltado agua dejar que se cocinen a fuego lento, removiendo de vez en cuando.



MEDALLONES DE MERLUZA con champiñones y guisantes

Ingredientes

6 rodajas grandes de merluza
100 gr. de guisantes
100 gr. de mantequilla
200 gr. de champiñones
1 vaso de vino blanco
1 cebolla
1 limón
harina
sal

Lavar el pescado y dejarlo escurrir sobre papel absorbente. Sazonar con sal y unas gotas de limón, pasar las rodajas por harina y reservar. Picar la cebolla y rehogarla en la mantequilla hasta que esté tierna. Añadir el pescado y dorar junto a la cebolla. Agregar el champiñón limpio fileteado, los guisantes, el vino y zumo de limón. Cuando rompa a hervir, tapar y dejar cocer a fuego lento hasta que el pescado esté tierno (unos 15 minutos). Si hiciera falta, agregar un poco de agua para evitar que se pegue.



LUBINAS CON SETAS y jamón

Ingredientes

4 lubinas pequeñas
250 gr. de setas
250 gr. de tocino entreverado
4 dientes de ajo
2 ramitas de perejil
1 taza de aceite de oliva
3 limones
harina
sal

Limpiar las lubinas y salarlas. Rellenarlas con unos gajos de limón y pasarlas por harina.

Calentar el aceite y dorar las lubinas por los dos lados. Retirar y dejar escurrir sobre papel absorbente.

Saltear las setas limpias y añadir el tocino cortado en dados. Incorporar el ajo y el perejil picados, remover y retirar del fuego.

Servir las lubinas y las setas acompañadas de finas rodajas de limón.



HOJALDRE DE LENGUADO

con setas

Ingredientes

12 filetes de lenguado
200 gr. de setas variadas
1 taza de nata líquida
1 vaso de vino blanco seco
1 cebolla pequeña
2 láminas de hojaldre
2 cucharadas de mantequilla
1 huevo
sal
pimienta

Estirar el hojaldre y cortar en cuatro rectángulos (20X10). Pintar con huevo batido y meter en el horno durante 10 minutos a 200°. Cortar cada filete de lenguado en tres trozos e introducirlos en una fuente con mantequilla. Salpimentar y rociar con vino blanco y una parte de la nata líquida. Cocer en el horno durante 10 minutos cubriéndolos con papel de aluminio.

Limpiar las setas y cortarlas gruesas. Rehogar en una sartén con mantequilla la cebolla y las setas. Saltearlas a fuego vivo y salpimentar.

En un cazo verter el jugo sobrante de la cocción del pescado, reducir y añadir la nata y las setas. Cortar los hojaldres por la mitad y rellenar con los filetes de lenguado. Regar con la salsa.



VIEIRAS

con setas

Ingredientes

16 vieiras
500 gr. de setas
1 cebolla mediana
2 dientes de ajo
1 cucharadita de harina
1 cucharada de aceite de oliva
1 chorrito de coñac
1 chorrito de jerez
1/2 vaso de caldo
sal
perejil

Abrir, limpiar las vieiras y separar de la concha. Poner al fuego una sartén con aceite y dorar la cebolla y el ajo laminados. Añadir las vieiras y las setas y dejar que se hagan y que suelten su jugo. Incorporar el coñac, dejar que se evapore el alcohol y añadir la harina a fuego lento. Verter el caldo, meter en la cazuela. Encender a fuego fuerte el horno, meter la cazuela y dejar 10 minutos.



TERNERA RELLENA

de setas y ciruelas

Ingredientes

falda o aleta de ternera
700 gr. de huesos para el caldo
de carne
3 tomates maduros
2 cebollas
1 zanahoria
1 puerro
1 vaso de vino tinto
2 litros de agua
200 gr. de espinacas
200 gr. de setas variadas
2 dientes de ajo
50 gr. de ciruelas pasas
piñones o nueces
aceite de oliva
sal y pimienta negra

En una olla rehogar los huesos e incorporar las hortalizas. Verter la mitad del vino tinto y reducir. Añadir 2 litros de agua, hervir y cocinar a fuego suave durante 2 ó 3 horas. Colar y enfriar. Cocer las espinacas y escurrir. Macerar 50 gr. de ciruelas pasas en vino tinto durante 1/2 hora. Limpiar y trocear las setas y el ajo y saltear con las espinacas. Añadir las ciruelas escurridas (reservar el vino) y los piñones. Cocinar durante 5 minutos. Salpimentar. Abrir la falda de ternera y repartir el relleno. Enrollar la carne con hilo de cocina y sazonar. Dorarla en una cazuela, añadir el vino y dejar reducir. Verter 1 taza de caldo e introducir en el horno durante una hora. Añadir más caldo si es preciso.



ESCALOPES A LA CREMA **con champiñones**

Ingredientes

250 gr. de champiñones

3 escalopes

2 huevos

1 cebolla

1/2 taza de caldo

1 taza de nata líquida

mantequilla

sal

pimienta

Limpiar los champiñones o lavar con agua en caso de estar muy terrosos. Dejar secar sobre papel absorbente.

Picar la cebolla y rehogarla en una cucharada de mantequilla, incorporar los champiñones, sazonar y saltear.

Agregar el caldo y la mitad de la nata líquida y reducir. Montar el resto de la nata y añadir a la salsa.

Salpimentar los escalopes y dorar en la sartén por los dos lados. Servir los escalopes y verter sobre ellos la crema.



POLLO CON CASTAÑAS y setas

Ingredientes

1 pollo troceado
250 gr. de setas variadas
200 gr. de castañas
2 dientes de ajo
1 cucharada de harina
1 taza de caldo
nuez moscada
1 limón
perejil picado
aceite de oliva
sal
pimienta

Pelar las castañas y escaldarlas en agua hirviendo para retirarles la piel más fácilmente.

Cocerlas en agua durante 45 minutos aproximadamente hasta que estén tiernas y reservar.

Salpimentar los trozos de pollo y freír en una cazuela con aceite hasta que estén dorados.

Limpiar las setas, cortarlas en trozos y añadirlas a la cazuela, junto con las castañas cocidas, los ajos, el perejil picado y una pizca de nuez moscada.

Verter el zumo de limón, espolvorear una cucharada de harina, remover y dejar cocer a fuego lento durante 10 minutos. Añadir un poco de caldo si fuera necesario y servir.



RISOTTO CON PLEUROTUS y escalopes

Ingredientes

150 gr. de pleurotus o setas ostra
1 taza de arroz
queso parmesano
2 escalopes de ternera
7 cucharadas de aceite de oliva
2 vasos de vino blanco
1 vaso de vino tinto
2 vasos de caldo
4 cucharadas de mantequilla
sal y pimienta

Limpiar las setas, separar el tronco de los sombreros y partir en dos las de mayor tamaño. Saltear en 2 cucharadas de aceite de oliva los troncos troceados, y agregar el vino blanco y el caldo. Dejar que hierva y reducir el fuego. Picar la cebolla y rehogarla en un poquito de aceite. Añadir el arroz, salpimentarlo y rehogar unos segundos. Agregar el fondo caliente al arroz hasta cubrirlo. Bajar el fuego. Remover con frecuencia y seguir agregando el caldo a medida que el líquido se absorbe. Cuando la consistencia esté cremosa y los granos al dente (pasados unos 15 minutos), se incorpora la mantequilla fría y se remueve. Agregar dos cucharadas de parmesano en virutas. Saltear las setas restantes en aceite y añadir al arroz.



SETAS EN SALSA CHINA

con arroz blanco

Ingredientes

75 gr. de Shiitake

75 gr. de Pleurotus

1 cucharada de aceite de oliva

2 cucharadas de jerez seco

2 cucharadas de salsa de soja

2 cucharadas de azúcar

1/4 l. de caldo de verduras o pollo

1 taza de arroz

1 diente de ajo

2 tazas de agua

sal

Limpia las setas y corta por la mitad para que no resulten demasiado grandes. Calentar una cucharada de aceite en la sartén, añadir las setas y freír durante 1 minuto. Verter 2 cucharadas de salsa de soja y otras tantas de jerez y de azúcar. Añadir el caldo de pollo o verduras. Reducir a fuego suave 5 o 7 minutos hasta que casi se evapore el líquido. Acompañar con arroz blanco.



FIDEOS CHINOS

con setas shiitake

Ingredientes

75 gr. de Shiitake
125 gr. de fideos chinos
salsa de soja
1 taza de caldo de ave
2 cucharadas de mantequilla
sal
pimienta

Cocer los fideos echándolos en agua con sal. Remover, dar un hervor y retirar del fuego. Al cabo de 4 minutos enfriarlos bajo el grifo y dejarlos secar sobre papel absorbente.

Limpiar las setas y trocearlas. En una sartén fundir la mantequilla, añadir las setas y salpimentar. Rehogar a fuego lento durante un rato, y 1 minuto antes de retirar incorporar los fideos y remover. Verter el caldo caliente y aderezar con salsa de soja.

