

RECETAS DE SETAS

Valero Saavedra

PREPARACION DE SETAS FRESCAS

Como consejos generales para cualquier preparación con setas frescas:

Solo deben consumirse setas jóvenes y en buen estado, ya que es frecuente la existencia de larvas de insectos en su interior.

Es necesario limpiarlas cuidadosamente de la tierra o arena que las cubren con un paño húmedo.

Se aconseja desechar el pie si este es fibroso coriáceo o esponjoso así como extraerles la cutícula en especies viscosas.

Se utilizarán cazuelas de barro, porcelana, cristal o acero inoxidable.

BACALAO CON HONGOS ROYOS

Ingredientes para 4 raciones:

500 grs. de Bacalao en salazón, 500 grs. de Rebollones (*Lactarius deliciosus*), 1 Cebolla pequeña, 2 Pimientos verdes, 2 Tomates medianos, Aceite de oliva, Sal.

Preparación

En una tartera de barro con aceite se echa el bacalao, ya desalado, deshecho en migas y un sofrito que se habrá realizado previamente con la cebolla picada y los pimientos cortados a cuadros. Se rehoga todo diez minutos y después se agrega el recipiente con los rebollones, que se habrán cocido con anterioridad durante cinco minutos. Se incorporan los tomates triturados y escaldados sin semillas. Se deja cocer todo unos siete minutos y se rectifica de sal si es necesario.

TERNASCO CON USONES

Ingredientes para 4 raciones:

1 Kg. de Cordero lechal, 500 grs. de Usones (*Tricholoma georgii*), 7 litro de Caldo de carne, 3 dientes de Ajo, Perejil, Aceite y Sal.

Preparación

Se sofríe en una cazuela de barro, con aceite, la carne troceada y sazonada, cuando toma color se añade el caldo, dejando cocer a fuego lento. En el momento que el ternasco está medio hecho se añade la picada de ajo y perejil un poco después, casi al final se agregan los usones troceados, dejando la cazuela en el fuego hasta que estén tiernos.



CAVIAR DE SETAS ROJO

Ingredientes

Rebollones, Cebolla, Aceite de oliva, Pimienta blanca y Sal.

Preparación

Cocinar los rebollones en aceite de oliva y reservar. Freír a parte la cebolla picada fina hasta dorarla, mezclarla con los rebollones y triturar en una picadora, hasta obtener una pasta uniforme. Salpimentar y dejar que se enfríe. Se sirve para untar pan tostado con mantequilla.



CONEJO CON SETAS DE CARDO

Ingredientes para 4 raciones

1 Conejo, 5 tiras de Tocino, 200grs. de Jamón, 2 Pimientos verdes, 1 Cebolla, 250gr de Setas de Cardo, 2 copas de Vino blanco, 2 dientes de Ajo, Laurel, Perejil, Aceite de Oliva y Sal.

Preparación

El conejo una vez limpio, se trocea y se sofríe en aceite. Cuando se ha dorado se le añade el tocino y el jamón, poco después el laurel, los pimientos verdes y la cebolla troceada, así como la picada de ajo. A continuación se moja todo con el vino y se agregan las setas para que cueza todo a fuego lento hasta que el conejo esté tierno.