

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.

Receta de roger rogeliet@dragonet.es

Incorporada el día 10-10-97

--- 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.

Receta original de Manuel Toharia.

Enviada por Manuel Gutierrez del Arroyo mgutierrez@mol.es

Incorporada el día 28-10-97

--- 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.

Receta de Manuel Gutierrez del Arroyo mgutierrez@mol.es

Incorporada el día 28-10-97

--- Boletos 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.

Receta de Manuel Gutierrez del Arroyo mgutierrez@mol.es

Incorporada el día 28-10-97

--- Níscalos ---

El *Lactarius deliciosus* es el llamado niscal, nizcalo, 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 resultara exquisita. Solo dos consejos: si la recolectais, cuidado con el *Lactarius torminosus* que es toxico. 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 tengais 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:

--- 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 juguito que destilan al fundirse la mantequilla.
- Comer muy calientes.

Enviado por Manuel Gutierrez del Arroyo mgutierrez@mol.es

Incorporada el día 30-10-97

--- 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 chascandolas 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).

Enviado por Manuel Gutierrez del Arroyo mgutierrez@mol.es

Incorporada el día 30-10-97

--- 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.

Enviado por Manuel Gutierrez del Arroyo mgutierrez@mol.es

Incorporada el día 30-10-97

--- 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.

Receta de Manuel Gutierrez del Arroyo mgutierrez@mol.es

Incorporada el día 1-11-97

--- 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.

Enviada por Guillermo zambombo@arrakis.es

Incorporada el 23-03-98

--- 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".

Enviada por Fernando Uranga San José furanga@base.altanet.org

Incorporada el 21-04-98

--- 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.

Enviada por Luis Carvajal pangusion@abonados.cplus.es

Incorporada el 31-05-98

--- 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.

Receta de Miguel López Castanier, enviada por Guillermo zambombo@arrakis.es

Incorporada el 31-05-98

--- 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.

Mizclos 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 Niscalos 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.

Mizclos 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.

Mizclos 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 , dejandolos 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 Pinícola

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 vetado / 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.

Como congelarlas

Todas las setas se pueden congelar en seco despues de limpiarlas; algunos aconsejan escaldarlas con agua hirviendo antes de la congelación.

Como secarlas

Este procedimiento es muy adecuado para setas pequeñas y poco carnosas como las trompetas, las carreteras u otras de carnes mas duras como los rebozuelos, las ceps o las colmenillas.

Los ejemplares deben ser muy sanos. Las setas se exponen bien extendidas a temperatura ambiente, encima de un cedazo o de papel de periódico en un lugar de buena ventilación. Se irán encogiendo y soltando humedad que absorbera el papel de periódico (es aconsejable cambiarlos frecuentemente).

Deberemos desechar los ejemplares que se enmohezcan. Quince días de tiempo serán suficientes. Las setas deben quedar duras y a la vez frágiles.

La ceps y los rebozuelos también pueden secarse enhebrados en un hilo como las ristras de pimientos. Una vez secas conviene guardarlas en un recipiente cerrado para que conserven su aroma.

Como conservarlas al baño Maria

Este procediemento es muy adecuado para las setas carnosas (rebozuelos, niscalos, llenegas...). Una vez limpias se cuecen muy ligeramente en una cazuela para que suelten parte de su agua. Luego se dejan enfriar. Una vez frías se introducen en botes de agua ligeramente salada, se añade un poco de aceite y se tapan. Deben cerrarse bien cubiertos al baño maría durante una hora. Opcionalmente podemos añadir un poco de ajo, laurel, guindillas... Tambien pueden conservarse en aceite y vinagre.