



LAS MEJORES RECETAS DE SETAS

Jean-Pierre Fombeur

Las mejores recetas de
SETAS

JEAN-PIERRE FOMBEUR

Las mejores recetas de
SETAS

Primera edición en Francia: *Les meilleures recettes de champignons*

© 2016 Éditions de La Martinière,
57 Rue Gaston Tessier, 75019 París

Primera edición: septiembre del 2021

© del texto: Jean-Pierre Fombeur

© de las fotografías: Alain Gelberger

© de las ilustraciones: Bernard Duhem

© de la edición
9 Grupo Editorial
Lectio Ediciones
C/ Mallorca, 314, 1º 2ª B - 08037 Barcelona
Tel. 977 60 25 91 - 93 363 08 23
lectio@lectio.es
www.lectio.es

Asesoramiento: Jaume Sañé Pons

Diseño y composición: 3 x Tres

Impresión: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-18735-01-1

DL T 698-2021

Índice

9	PRÓLOGO
12	ÉPOCA DE CRECIMIENTO DE LAS SETAS
15	COLMENILLAS
25	AMANITA ROJIZA
33	REBOZUELOS
45	CHAMPIÑÓN DE CAMPO
55	RÚSULAS
65	BOLETOS
83	MACROLEPIOTAS
93	NÍSCALOS
99	PLEUROTAS
109	TROMPETA (DE LOS MUERTOS)
117	REBOZUELOS ANARANJADOS
127	PIE AZUL
143	NEGRILLAS
151	LENGUA DE VACA
159	TRUFA NEGRA
171	OREJA DE JUDAS
177	MEZCLA DE SETAS
184	CONGELACIÓN
186	TABLA DE RECETAS

Prólogo

Este libro no trata de micología, sino de micogastronomía.

Las recetas que proponemos en él, excepto en algunos casos, están pensadas como recetas familiares y fáciles de elaborar. Por otra parte, todas las especies escogidas se describen siguiendo la misma estructura y, además, se presentan de una manera buscadamente breve. Si se quiere profundizar en la información botánica, os aconsejamos distintas obras publicadas por Lectio Ediciones, entre otras: *Primera guía del buscador de setas*, de Ramon Pascual, y *Conocer las setas*, de Jaume Sañé.

Las recetas tienen en el título el nombre común en español de la seta o bien el de la familia y el género o la especie —por ejemplo, boleto, pie azul, macrolepiotas...—. A continuación, en la descripción, se indica el nombre o nombres científicos de las especies propuestas, siempre formados por dos palabras, que permitirán encontrar fácilmente la especie en los libros de referencia.

SE PUEDEN CONFUNDIR CON...: Aquí se hace referencia a otras especies con algún tipo de parecido, que podrían llevar a confusión; para obtener más información, se pueden consultar las obras de referencia indicadas anteriormente.

CUALIDADES GUSTATIVAS: Las hay para todos los gustos, pero eso no significa que yo no pueda dar mi opinión...

COMESTIBILIDAD: No hace falta decir que todas las especies que presentamos son comestibles, pero, en algunos casos, existe la posibilidad de reacciones en algunas personas; y así lo explico.

Se pueden producir reacciones alérgicas súbitas e imprevisibles con todas las especies presentadas, como de hecho pasa con cualquier otro alimento, de manera que hacer un consumo moderado, sobre todo en la primera degustación, siempre es aconsejable.

LIMPIEZA: Explicamos el proceso de limpieza más adecuado para cada especie. Sí, porque no se limpia igual un boleto que un rebozuelo lleno de agujas de pino, por poner un ejemplo.

CONSERVACIÓN: La congelación de setas ya cocidas es el método más rápido y efectivo y ya ha sustituido el de las conservas y el secado.

UNOS CONSEJOS ANTES DE ENTRAR EN LA COCINA

- Cuando se vaya a buscar setas —o a *recogerlas*, como se quiera llamar—, está bien tener siempre a mano un cuchillo para recogerlas correctamente y poder así observar el pie, que es un elemento esencial para poder identificar las setas en general. El cuchillo también servirá para hacer una primera limpieza y así no llevarse tanta tierra ni hojas del bosque con las setas. Se debe ser respetuosos con el medio ambiente y no recoger ni estropear las especies que no se conozcan.
- Mejor utilizar una cesta para poner las setas que se recojan y, sobre todo, evitar las bolsas de plástico: a las setas no les gusta nada estar apretujadas unas contra otras y se pueden terminar deteriorando muy rápidamente en un espacio cerrado. Las que se recojan, se pueden guardar limpias en la parte baja de la nevera para conservarlas durante un día; pero se debe tener en cuenta que este golpe de frío puede reducir un poco sus aromas.
- Cocinar solo setas que estén bien sanas y que se conozcan perfectamente. En caso de duda, pedir consejo a un farmacéutico o a un amigo micólogo. En todo caso, se tienen que aprender a identificar las especies tóxicas y mortales. Cada año tenemos demasiadas desgracias, accidentes provocados por confusiones.
- No guardar demasiado tiempo las setas; es mejor cocinarlas tan pronto como sea posible, porque las hay que, por más que sean comestibles, si se comen demasiado viejas pueden provocar trastornos gastrointestinales de más o menos gravedad. Si sobran algunas, se pueden congelar (ver la página 184).
- Las proporciones indicadas en las recetas de este libro son válidas para cuatro personas. Conviene recordar que es mejor no excederse con este tipo de alimento y que, por tanto, es preferible un consumo moderado.
- A la hora de condimentar, sobre todo en el caso del ajo, que lo proponemos a menudo, todo es cuestión de gustos, claro, pero también se tiene que saber que en un cierto número de las especies propuestas se pueden ahorrar los condimentos.

- Y sobre la materia grasa para la cocción, cada cual tiene sus propios hábitos de cocina y los puede mantener: se puede elegir entre mantequilla, aceite, margarina y margarina 100% vegetal. En las recetas, a menudo proponemos empezar a cocinar con una o dos cucharadas grandes de aceite. Pero cuando indicamos específicamente que se utilice mantequilla es porque consideramos que es mejor para la elaboración del plato; exactamente lo mismo pasa con el aceite de oliva y la nata líquida.
- La elección de los utensilios de cocina también es importante. Básicamente, lo que se necesitará será
 - una sartén antiadherente para evitar que se puedan pegar. También recomendamos que se tengan a mano dos sartenes de medidas diferentes, de manera que se puedan cocer las setas en una y hacer un sofrito de chalotes en la otra, por ejemplo;
 - una cazuela de hierro para sofreír la carne o el pescado antes de añadir las setas;
 - una centrifugadora u otro utensilio para escurrir bien las setas después de lavarlas;
 - un escurridor grande para dejar que se escurran las setas cocidas y que vayan eliminando la viscosidad;
 - una espátula y una cuchara de madera para remover.
- Y ya para terminar, no hace falta que digamos que, a partir de las recetas propuestas, se puede hacer volar la imaginación tanto como se quiera... De hecho, debo decir que esto mismo es lo que siempre he intentado hacer yo en los últimos treinta años.

JEAN-PIERRE FOMBEUR

Época de crecimiento de las setas

Colmenillas	de abril a junio
Amanita rojiza	de junio a noviembre
Rebozuelos	de junio a noviembre
Champiñón de campo	de junio a noviembre
Rúsulas	de junio a las primeras heladas
Boletos	de septiembre a noviembre
Macrolepiotas	de septiembre a noviembre
Níscalos	de septiembre a noviembre
Pleurotas	de octubre a diciembre
Trompeta de los muertos	de septiembre a noviembre
Rebozuelos anaranjados	de octubre a diciembre
Pie azul	de octubre a las primeras heladas
Negrilla	de octubre a las primeras heladas
Lengua de vaca	de octubre a diciembre
Trufa negra	diciembre, enero y febrero
Oreja de Judas	octubre, noviembre y diciembre

Estos periodos son a título indicativo, porque existen muchas variaciones según la región y el clima. Respecto a la edición original, se ha adaptado a los montes españoles.





Morchella esculenta

COLMENILLAS

Las colmenillas salen en la primavera, tanto en las llanuras como en altitudes medianas, de marzo a mayo. Son fáciles de reconocer gracias a su característico pie blanco y surcado y a su sombrero gris o marrón alveolado. Todas las especies de colmenillas son excelentes y, por lo tanto, es difícil destacar una. Las más conocidas son la *Morchella rotunda* y la *Morchella esculenta*, ambas conocidas como colmenillas.

SE PUEDEN CONFUNDIR CON...

Con ejemplares del género *Verpa*, como la verpa en forma de dedo, que sale en la misma época y que tiene el sombrero cónico, pero sin alvéolos, y sobre todo con el género *Gyromitra*, como el bonete o falsa colmenilla, que no se debe consumir.

CUALIDADES GUSTATIVAS

La colmenilla es una de las setas más gustosas, pero a veces nos reserva una sorpresa, ya que puede haber ejemplares que casi no tengan perfume.

COMESTIBILIDAD

Esta seta tiene un componente tóxico que se elimina por acción del calor; por lo tanto, se tiene que cocer bien. A veces se han descrito algunos trastornos digestivos menores, que sin duda corresponden a una determinada sensibilidad individual. Para evitarlos, es suficiente con no abusar de esta seta.

LIMPIEZA

Esta operación no siempre es fácil, especialmente en el caso de ejemplares procedentes de suelos arenosos. Nos irá bien cortar las colmenillas por la mitad longitudinalmente para abrir así los sombreros y sacarles la tierra o la arena de los alvéolos. Normalmente, se deben lavar de una en una y, después, escurrirlas bien con una centrifugadora de ensalada o con otro utensilio.

Pollo con colmenillas

Para 4 personas

1 pollo campero • 300 g de colmenillas frescas • 50 cl de vino blanco • 2 cucharadas de aceite • 50 g de mantequilla • 20 cl de nata líquida • 1 hoja de laurel • sal y pimienta

Al principio, el pollo y las colmenillas se cuecen por separado.

Verter el aceite en una cazuela y dorar el pollo por todos los lados a fuego fuerte durante 5 minutos. Añadir un vaso de vino blanco y la hoja de laurel. Salpimentar. Tapar la cazuela y dejarla a fuego suave durante 30 minutos.

Remojar las colmenillas cortadas por la mitad en vino blanco durante 15 minutos. Poner la mantequilla en una sartén y cocerlas a fuego suave durante 20 minutos; ir añadiendo un poco de vino blanco, si es necesario. Salpimentar. Remover de vez en cuando. Al final de la cocción, añadir la nata líquida.

Poner las setas en la cazuela alrededor del pollo. Dejarlo todo en el fuego entre 5 y 10 minutos para que las colmenillas se impregnen del caldito del pollo.



Colmenillas con crema de leche

Para 4 personas

300 g de colmenillas frescas • 50 g de mantequilla • 25 cl de vino blanco • 20 cl de nata líquida • sal y pimienta

Esta receta es una preparación básica con colmenillas que es ideal para acompañar muchos platos de carne o aves de corral.

Para empezar, lavar bien las colmenillas, cortarlas por la mitad y dejarlas en remojo 15 minutos en vino blanco.

En una sartén, poner la mantequilla y, después, las colmenillas y salpimentar. Tapar la sartén y dejarla a fuego suave durante 30 minutos y remover de vez en cuando. En principio, las colmenillas no sueltan demasiada agua, por eso, si parece que quedan demasiado resacas, se puede ir añadiendo un poco de vino blanco cada 5 minutos.

Hacia el final de la cocción, añadir la nata líquida y remover con la sartén en el fuego, para que todo quede bien caliente.

Arroz con colmenillas

Para 4 personas

500 g de arroz de grano largo • 250-300 g de colmenillas • 50 g de mantequilla •
25 cl de vino blanco • 20 cl de nata líquida • sal y pimienta

Preparar la receta de las colmenillas con crema de leche. Primero, lavarlas bien, cortarlas por la mitad y dejarlas en remojo 15 minutos en vino blanco. En una sartén, poner la mantequilla y, después, las colmenillas y salpimentar. Tapar la sartén y dejarla a fuego suave durante 30 minutos, y remover de vez en cuando. En principio, las colmenillas no sueltan demasiada agua, por eso, si parece que quedan demasiado resacas, se puede ir añadiendo un poco de vino blanco cada 5 minutos. Hacia el final de todo, añadir la nata líquida y remover con la sartén en el fuego, para que todo quede bien caliente. Reservarlo en caliente.

Pasar el arroz por agua fría para extraer el almidón y, a continuación, cocerlo según el método habitual. Vigilar, sin embargo, que no se pegue, porque estropearía el plato; los granos tienen que quedar bien separados.

Ecurrir el arroz y servirlo rápidamente con las colmenillas con crema de leche. Mezclarlo todo bien y servirlo caliente.

Puntas de espárragos con colmenillas

Para 4 personas

30 puntas de espárragos • 400 g de colmenillas frescas • 40 g de mantequilla • 20 cl de nata líquida
• unas briznas de cebollino • sal y pimienta

Dado que la temporada de los espárragos coincide con la de las colmenillas, no es demasiado complicado combinar estos dos productos frescos juntos.

Limpiar las puntas de los espárragos y cocerlos 10 minutos en agua hirviendo con sal. Una vez hervidos, escurrirlos bien y reservarlos.

En una sartén, sofreír ligeramente con mantequilla las colmenillas cortadas por la mitad. Salpimentar.

Tapar la sartén y dejarla a fuego suave durante 20 minutos, y remover de vez en cuando. Añadir las puntas de los espárragos y, a continuación, la nata líquida. Terminar la cocción durante 1 o 2 minutos más.

Espolvorear el plato con cebollino picado antes de servirlo.



Tostaditas con colmenillas

Para 4 personas

400 g de colmenillas frescas • 25 cl de vino blanco • 120 g de mantequilla • 20 cl de nata líquida • unas briznas de cebollino • 4 rebanadas de barra de cuarto rústica cortadas al bies • sal y pimienta

Preparar la receta de las colmenillas con crema de leche (p. 18). Para empezar, lavarlas bien, cortarlas por la mitad y dejarlas en remojo 15 minutos en vino blanco. En una sartén, añadir 50 g de mantequilla y, a continuación, las colmenillas y salpimentar. Tapar la sartén y dejarla a fuego suave durante 30 minutos y remover de vez en cuando. En principio, las colmenillas no sueltan demasiada agua, por eso, si parece que quedan demasiado resacas, se puede ir añadiendo un poco de vino blanco cada 5 minutos. Hacia el final de todo, añadir la nata líquida y remover con la sartén en el fuego para que todo se mezcle en caliente.

Tostar las rebanadas de pan en una tostadora y pasarlas por la sartén con mantequilla durante 1 minuto por cada lado. A continuación, colocarlas en una fuente de horno y untarlas con la preparación de las colmenillas. Cubrir la fuente con papel de aluminio. Introducirla en el horno precalentado a 210 °C (termostato en el núm. 7) durante 10 minutos.

Servir las tostaditas con colmenillas decoradas con cebollino.

Esta receta tiene la ventaja de que se puede elaborar con poquitas colmenillas.





Amanita rubescens

AMANITA ROJIZA

Esta amanita (*Amanita rubescens*) es la única que proponemos en este libro de recetas. Otras amanitas se pueden confundir con especies peligrosas y, por otro lado, aunque sean comestibles, tampoco se merecen que les hagamos los honores en la cazuela. En principio, esta especie es fácil de reconocer, porque el pie y el sombrero presentan siempre un tono rojizo o vinoso muy característico y, además, no tiene volva. Sin embargo, su selección queda reducida a los expertos.

La deliciosa oronja (*Amanita caesarea*), o huevo de rey, es demasiado rara en muchas zonas como para ser objeto de recetas específicas. Ahora bien, si se encuentran, se pueden cocinar con las recetas que presentamos para la amanita rojiza.

SE PUEDEN CONFUNDIR CON...

Con otros ejemplares del género *Amanita* como la oronja de pie grueso (*Amanita spissa*), que es mejor evitar; pero, sobre todo, con la amanita pantera (*Amanita pantherina*), muy tóxica. Por lo tanto, las primeras veces que se recolecten amanitas rojizas, se debe pedir el asesoramiento de un micólogo experimentado.

CUALIDADES GUSTATIVAS

Es una especie con un sabor bien pronunciado, que desprende un aroma poco agradable cuando se cuece, pero que, si se dora bien en la sartén, tiene un sabor excelente.

COMESTIBILIDAD

Contiene un producto hemolítico (que destruye los glóbulos rojos), pero desaparece completamente con la cocción. Por lo tanto, no se debe comer nunca esta especie cruda.

LIMPIEZA

Cepillar el sombrero y cortar el pie. Si hay tierra o arena, pasarla rápidamente por agua y escurrirla.

Empanada de amanitas rojizas

Para 4 personas

1 docena de amanitas rojizas • 100 g de beicon • 2 cucharadas de aceite • 4 chalotes • 4 dientes de ajo • 2 cucharadas de perejil picado • hojas de estragón • 20 cl de nata líquida • sal y pimienta

Para la salsa bechamel: 3 cucharadas de harina • 30 g de mantequilla • 33 cl de leche • nuez moscada rallada • sal y pimienta

Para la pasta brisa: 350 g de harina • 200 g de mantequilla • 1 cucharadita de café de levadura artificial • una pizca de sal • mantequilla para el molde • 1 yema de huevo para dorar

Preparar la pasta brisa con 300 g de harina en un cuenco y la mantequilla fundida, y mezclarlo todo suavemente con los dedos. Ir añadiendo la sal, el agua y la levadura. Espolvorear una superficie lisa con la harina restante y hacer la mezcla de la pasta brisa. Dejarla reposar 1 hora tapada con un trapo. La pasta brisa también se puede comprar ya preparada.

Cortar en juliana los chalotes y dorarlos 10 minutos en una sartén con 1 cucharada de aceite. A continuación, añadir los ajos picados, el perejil, el estragón y las tiras de beicon. Mezclarlo todo bien y reservarlo.

Laminar las amanitas rojizas y cocerlas 10 minutos en la sartén con 1 cucharada de aceite. Retirar las setas y tirar el agua que hayan eliminado con la cocción. Volverlas a poner a cocer 5 minutos más. Salpimentar, añadir la nata líquida y, después, la mezcla anterior.

Preparar la bechamel. Dejar fundir 30 g de mantequilla a fuego suave en una cazuela pequeña e incorporar la harina tamizada. Mezclarlo todo sin parar y añadir la leche fría, la sal, la pimienta y un poco de nuez moscada rallada. Llevar la mezcla a ebullición sin dejar de remover. Verter la bechamel sobre las setas.

Untar con mantequilla un molde redondo.

Sobre una superficie enharinada, estirar la masa y, a continuación, revestir el molde. Tendría de quedar aproximadamente un tercio de masa para la parte superior del pastel.

Cocer la masa sola durante 10 minutos en un horno precalentado a 210 °C (termostato en el núm. 7); a continuación, verter la mezcla de setas, cubrirlo todo con el resto de la masa y sellar bien los bordes. Con un pincel, untar la superficie con yema de huevo. Para dejar que salga el vapor de cocción, hacer una chimenea con un cartoncito enrollado en forma de cigarro y clavarlo en medio de la empanada.

Hornear 30 minutos e ir vigilando la cocción.



Amanitas rojizas rellenas

Para 4 personas

12-16 sombreros de amanitas rojizas • 150 g de relleno al gusto (picado bien fino) • 3 chalotes • 20 cl de nata líquida • 2 cucharadas de aceite • sal y pimienta

Para elaborar este plato, elegir amanitas rojizas que todavía no tengan el sombrero demasiado abierto.

Empezar laminando bien finos los chalotes y dorarlos 10 minutos en una sartén con 1 cucharada de aceite. Añadir el relleno al gusto, remover todo durante 5 minutos más y, entonces, incorporar la nata líquida y salpimentar. Reservarlos.

Limpiar la sartén y colocar en ella los sombreros de las setas con el dorso hacia arriba y con 1 cucharada de aceite. Cocerlas entre 5 y 10 minutos, de manera que no se deshagan.

Cuando estén cocidas, colocarlas en una fuente de horno bien untada con mantequilla y llenarlas con el relleno. Si sobra, ponerlo en el fondo de la fuente.

Cocer unos 20 minutos en el horno precalentado a 150 °C (termostato en el núm. 5).

Terrina de amanitas rojizas

Para 4 personas

500 g de amanitas rojizas • 125 g de hígado de ave • 125 g de cabeza de lomo de cerdo • 4 cucharadas de aceite • 30 g de mantequilla • 20 cl de nata líquida • 2 yemas de huevo • 4 chalotes • 2 cucharadas de coñac • 2 hojas de laurel • 2 ramitas de tomillo • 2 cucharadas de perejil picado • sal y pimienta

Cortar los chalotes bien finos y dejar que se rehoguen en una sartén con 1 cucharada de aceite durante 10 minutos. A continuación, dorarlos muy ligeramente y reservarlos.

Limpia la sartén.

Cortar en dados los hígados de ave y la cabeza de lomo de cerdo y, a continuación, dorarlo todo en la sartén, sin parar de remover, durante 10 minutos. Añadir los chalotes cocidos y mezclarlo todo bien. Desglasar la sartén con el coñac y reservarlo en una fuente.

Para preparar las setas, limpiarlas, cortarlas a trocitos y reducir las 15 minutos en una sartén grande con 2 cucharadas de aceite; rectificar de sal.

Tirar el agua de la cocción y retirar las setas, limpiar la sartén con papel absorbente y, a continuación, añadir 1 cucharada de aceite y continuar la cocción hasta que las setas queden ligeramente doradas.

Añadir un poco de pimienta, el perejil y el tomillo. Remover todo con una espátula de madera durante 5 minutos más y añadir la primera preparación.

Pasar la mezcla por la batidora y verterla en un cuenco o un plato hondo. Añadir las yemas de huevo y la nata líquida y remover bien per homogeneizarlo todo.

Untar con mantequilla una terrina para horno lo suficientemente grande, verter en ella la mezcla y colocar las hojas de laurel.

La terrina se tiene que poner dentro de una fuente más grande con un poco de agua, para cocinarla al baño María.

Hornear (horno precalentado a 180 °C; termostato en el núm. 6) durante al menos 1 hora.

Comprobar el estado de la cocción con la punta de un cuchillo pequeño y servir la terrina en cortes, calientes o fríos, con una ensalada.