

# Setas,

invitadas a la mesa



*Lactarius deliciosus*, más conocido como rebollón. En la página anterior, *Boletus edulis* y *pinophilus*.

**Sin conocer de setas van buscando unas especies que peligrosamente están en el grupo donde se encuentran las setas mortales y la mayoría de tóxicas.**

TEXTO Y FOTOGRAFÍAS PACO SERRANO |

**L**egado el otoño, la gente despierta a la llamada de las setas como cada año y cada vez con más entusiasmo y aumento de buscadores. Esto está propiciando la creación de cotos y otras actividades que van a limitar la libre recogida y disfrute, tal como sucedía hasta ahora. Pero esa es otra historia.

Realmente, los más entendidos o acostumbrados a degustarlas, sabemos que setas pueden encontrarse todo el año, sobre todo si las condiciones atmosféricas son las adecuadas y favorables para su desarrollo.

En mis largos años de divulgación micológica, he intentado concienciar a la gente que va a buscar setas para comer, del error que cometen los principiantes. Sin cono-

cer de setas van buscando unas especies que peligrosamente están en el *grupo* donde se encuentran las setas mortales y la mayoría de tóxicas. Son setas con láminas bajo el sombrero, como el rebollón –*Lactarius deliciosus*– y el champiñón –*Agaricus campestris* u otros. Por supuesto que la seta más recolectada en otoño es el rebollón y tiene una explicación que yo resumo en dos o tres razones:

Es una costumbre extendida por nuestros vecinos catalanes, que son muy adictos a ella y siempre la han recolectado.

Es una seta *fácil* de identificar, basta con ver si rezuma leche de color más o menos naranja al cortarla. Yo suelo decir que es la seta ideal para el que no conoce de setas.

Es muy abundante en los pinares. Pero aunque vamos a hablar de gastronomía, no vendrá mal que ofrezca unas cuantas indicaciones para los que quieran aprender a recoger alguna especie más y con mayor seguridad de no intoxicarse, además de ganar en calidad gastronómica, pues somos muchos los que opinamos que el rebollón es una seta mas bien mediocre, comparativamente con las excelentes que podemos encontrar, si seguimos las instrucciones de los expertos.

Son miles el número de especies diferentes que se pueden encontrar en los diversos hábitats y muy variadas las formas y colores que pueden presentar. Entre las que se apartan de la forma *típica* podemos citar las morchellas o colmenillas, excelentes comestibles que se recogen en primavera y la trufa –que nada tiene que ver con la pastelería, como algunos creen–, que se suele recoger en invierno –hay otras épocas– también excelente y comestible, pero que es necesario ayudarse de un perro amaestrado para poderlas encontrar y extraer del suelo, ya que suelen estar como a un palmo de su superficie. Pero vamos a ver 4 grupos de setas de las que podemos extraer enseñanzas, para seleccionar las de mayor calidad gastronómica, con mayor seguridad, para no correr riesgos de intoxicación.

Vamos a dividir las setas que tienen forma típica de paraguas, es decir que tienen un pie y un sombrero más o menos regular, en:

1º.- Setas que bajo el sombrero tienen láminas, como el rebollón y el champiñón.

2º.- Las que bajo el sombrero tienen pliegues, arrugas o es liso, co-



*Cantharellus cibarius*, denominado popularmente como rebozuelo.

mo los rebozuelos, *Cantharellus sp.*

3º.- Las que bajo el sombrero tienen poros –tubos–, como los boletos u hongos, *Boletus sp.*

4º.- Las que bajo el sombrero tienen púas o agujijones, como la lengua de vaca, *Hydnum sp.*

### Setas con láminas bajo el sombrero

Del primer grupo vamos a tratar de los *Lactarius* comestibles, que son los de mayor consumo, ya que en este primer grupo es donde se encuentran casi todas las setas mortales y la mayoría tóxicas, aunque como contraste también se encuentra la considerada reina de las setas, *Amanita caesarea*, excelente comestible.

En general los *Lactarius* comestibles, para simplificar, podemos de-

cir que son los que tienen leche o látex de color más o menos anaranjado. Aunque también hay alguno de leche blanca, pero esos los dejamos para expertos.

El más común es *Lactarius deliciosus* y aunque en Aragón se le llama rebollón, en Cataluña se le llama pinatell ya que rovelló le llaman a *Lactarius sanguifluus* o vinoso, por el color a vino de su látex. Estas especies crecen asociadas a determinados pinares, en cambio el *Lactarius salmonicolor*, que tiene el látex más color zanahoria, crece asociado a abetos.

Todavía hay otros *Lactarius* comestibles de leche anaranjada, como *L. semisanguifluus*, *L. quieticolor*, etc., pero para el aficionado a la gastronomía y poco experto, la norma general es que el látex o leche de color anaranjado es síntoma de comestibilidad, aunque no

se sepa distinguir la especie y se le denomine rebollón a todos ellos, aunque no lo sean.

Quiero destacar que este primer grupo es el peligroso, ya que en los otros tres no hay ninguna especie mortal y muy pocas que puedan generar trastornos, más o menos graves, que no llegan a intoxicación propiamente dicha. No hablamos de intolerancia, que también la pueden provocar especies consideradas comestibles para la mayoría, al igual que otros alimentos.

#### Setas con arrugas o pliegues bajo el sombrero

El segundo grupo corresponde a setas que bajo el sombrero tiene como unas láminas abortadas o arrugas, pliegues e incluso es liso. Todas sus especies son excelentes comestibles y no se pudren, por

lo que son muy aptas para la conservación.

Citaremos en primer lugar a *Cantharellus cibarius*, especie bien representativa de este grupo, de carne gruesa y olor a albaricoque, todo él amarillo y marcados pliegues o arrugas. Para el aficionado normal es fácil identificarlo como rebollón, aunque los expertos han creado nuevas formas, variedades o especies afines que complican la determinación clara de qué especie estamos hablando, ya que macroscópicamente a veces solo se diferencia en si enrojece o no al roce, si tiene pruina o no, si tiene tonos violetas o se cuartea, etc., —se citan como unos 25 nombres científicos diferentes— pero pasa como con el rebollón, el aficionado a co-



*Cantharellus tubaeformis*, también conocida como trompeta.



*Cantharellus lutescens* o trompeta amarilla.

merlos les llamará rebozuelo a todos y son comestibles.

Hay otras especies que no son carnudas, mas bien son de carne muy delgada y en forma de trompeta, todas ellas de excelente comestibilidad, pero que conviene distinguir ya que no es difícil:

*Cantharellus tubaeformis*. De forma atrompetada, pie amarillento y pliegues gruesos e intervenados de color gris amarillento bajo el sombrero, aunque hay una variedad que también los tiene amarillos. Se le llama trompeta.

*Cantharellus lutescens*. De forma atrompetada, pie amarillo y pliegues muy poco marcados, casi lisos también amarillo intenso. Se le llama Trompeta amarilla

*Cantharellus cinereus*. De forma atrompetada muy parecidos a *C. tubaeformis* pero de color gris negruzco o ceniza todo él, mas claro por los pliegues.

*Craterellus cornucopioides*. De forma atrompetada generalmente de mayor tamaño que los descritos sin apenas pliegues, casi liso su himenio y todo el de color negruzco, más gris ceniza en la parte del himenio. Su nombre común, trompeta de los muertos, igual que su aspecto, son poco apetecibles, pero realmente se trata de una espe-

cie excelente, hasta tal punto que se le dice trufa de los pobres.

Hay otras especies parecidas o variedades, pero estas son las mas comunes y representativas.

### Setas con poros bajo el sombrero

Del tercer grupo *Boletus s.l.*, setas que bajo el sombrero disponen de poros o tubos que se desprenden fácilmente, vamos a diferenciarlas en subgrupos –o géneros– para mejor poder explicar sus características, tanto de identificación como

gastronómicas, muy diferentes en calidad.

Comenzamos por las cuatro especies de mayor calidad gastronómica –*edules*– que son: *Boletus edulis*, *Boletus aestivalis*, *Boletus aereus* y *Boletus pinophilus*,

*Cantharellus cornucopioides*, trompeta de los muertos, trufa de los pobres

*Cantharellus cinereus*, de color gris negruzco.





*Boletus edulis*, seta muy cotizada.



*Boletus aestivalis* o *reticulatus*, una seta típica de verano, con la piel fácilmente desprendible.

todos ellos de gran porte, pie ventrudo, a veces de mayor diámetro que el sombrero y a destacar su carne blanca inmutable. No cambia de color al contacto con el aire.

El *Boletus edulis* o calabaza podemos distinguirlo de este grupo por la línea blanca que puede observarse en el borde perimetral del sombrero y el color calabaza de su

cutícula o piel del sombrero, pie reticulado, que también lo tiene y mas destacado el *Boletus aestivalis* o *reticulatus*, pero este no tiene la línea blanca del borde y la piel es de un color café con leche, destacando como detalle diferenciador que la piel de éste se puede desprender fácilmente y pelar. Es una seta típica de verano, como su nombre indica.

También tiene reticulado el pie el *Boletus aereus* u hongo negro, pero tampoco tiene blanco el borde del sombrero y su piel, que no se desprende, es de un color casi negro con reflejos rojizos, de ahí que se le llame hongo negro. Y el *Boletus pinophilus* o pinicola tiene reticulado su pie, y su piel, que tampoco se desprende, es de color más rojizo. A todos ellos se les conoce comercialmente como ceps, pero por ejemplo en los

Montes Universales de Teruel se las llama porros.

Hay otros *boletus* que no son de carne blanca y aunque algunos son comestibles, no vamos a describirlos; además también hay alguno que puede provocar trastornos gastrointestinales. Nos conformamos con los mas fáciles de identificar, sin peligro de intoxicación y son de mayor calidad. Estos cua-

## Setas para «urbanitas»

Los *urbanitas* también tienen derecho a disfrutar de las setas. Quiérese decir, que no solamente aquellos que salen al monte, los expertos y aficionados, pueden disfrutar de la gastronomía micológica. Pues, si hasta hace poco tiempo –y especialmente en Aragón–, las setas y hongos eran un manjar reservado exclusivamente a los iniciados –salvando, quizá, la primigenia popularidad del robellón, por contagio de nuestros vecinos–, hoy en día está al alcance de cualquiera... sin salir al monte. Son bastantes los restaurantes que preparan jornadas micológicas a lo largo de este otoño –a modo de ejemplo, A.

Arazo en Huesca y El Chalet en Zaragoza– y muchos más los establecimientos –como el Azarina, magnífico– que incorporan tapas y platos, basados en las setas, en sus cartas otoñales.

### Escasez e imaginación

Pero la *cosecha* de setas depende de la naturaleza, de las lluvias. Y este año, como los pasados, no ha sido pródigo en agua. Afortunadamente para los buscadores, las lluvias del Pilar han hecho surgir muchas setas, con lo que podrán saciar su afición.

Pero siempre queda el recurso de importar. De hecho, muchas de las setas que se ofrecen en los comercios provienen de los países del Este, que están descubriendo en la micología una nueva fuente de riqueza. Y tampoco son escasas las setas que provienen de cultivos auspiciados por el hombre, más allá del clásico champiñón.

### En conserva

No es propósito de estas líneas adentrarse en las diversas fórmulas de conservación de las setas, que dependen tanto de la especie, como del gusto de cada

cual. En vinagre, desecadas, en polvo, en forma de mermelada, en aceite, etc.

Lo que sí ha comenzado a aparecer en nuestros comercios son setas embotadas, de diversas procedencias y calidades. Una forma sencilla de incorporar el sabor y las propiedades de las setas a nuestra dieta, con seguridad, buen precio y la ventaja de no depender de la temporada. Para alegrar un guiso, en forma de tortilla, acompañando pastas, para sopas y cremas, las setas en conserva son una opción más que interesante para iniciarse en la gastronomía micológica. Y sin salir de casa.

[T.C.]



A la hora de salir a recoger setas, lo primero que se necesita es mucha responsabilidad y lo segundo, una serie de conocimientos básicos sobre la normativa medioambiental y las recomendaciones que cada otoño lanzan desde Salud y Consumo.

En cualquier caso, lo más recomendable es asesorarse por algún experto, asociarse a algún grupo micológico o asistir a las diversas jornadas que se desarrollan estos días por todo Aragón. Nunca *investigar* por cuenta propia.

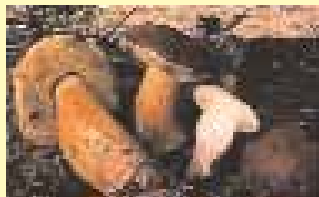
En Aragón la normativa genérica se recoge en el Decreto 166/1996, de 29 de agosto, del Gobierno de Aragón, que regula la recolección de especies micológicas no subterráneas que crecen en los montes de la Diputación General de Aragón y de Utilidad Pública.

### Prohibiciones

Recoger setas por la noche.  
Remover el suelo.  
Arrancarlas en lugar de cortarlas.

Las setas recogidas se introducen en un recipiente que permita su aireación y las que no valen se dejan en su sitio. Sólo se pueden recoger tres ejemplares completos por especie, persona y día. Si se realiza algún tipo de aprovechamiento comercial o vecinal deberá aparecer en el Plan Anual de Aprovechamientos con su correspondiente pliego de condiciones. Hay normativas específicas para el Moncayo y Guaras.

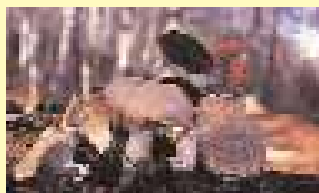
## Recogida de setas en Aragón: normativa y recomendaciones



*Xerocomus badius* o boleto bayo, de carne blanca.



*Hydnum rufescens*, o lengua de gato



*Hysnum repandum*, o lengua de vaca.

### Recomendaciones

Sólo se deben recoger las setas conocidas. Ante la duda, vale más dejarla donde está. Hay setas que sólo se pueden consumir cocinadas, infórmate antes de comer una seta cruda, aunque sepas que es comestible. No consumir una seta que previamente provocó

intolerancia.

Hay especies, como *Coprinus atramentarius* que no pueden consumirse con bebidas alcohólicas.

Extremar las precauciones en la elaboración de conservas caseras con setas.

No tomar nunca demasiadas setas.

Desechar las defectuosas, con larvas, pasadas, o deterioradas. Consumirlas pronto.

No recoger hongos en lugares contaminados, cunetas, polígonos, etc. Acumulan fácil metales pesados.

Comprobar una a una su identidad. Hay setas muy tóxicas peligrosamente parecidas a otras comestibles y muy apreciadas.

### ¡Cuidado!

En caso de intoxicación hay que acostar al enfermo, hidratarlo y llamar al médico rápidamente.

### Falsas creencias

No todas las setas que crecen en madera o en sitios donde paca el ganado son comestibles. No sólo son tóxicas las que cambian de color al corte. Aunque huelan bien y su sabor sea agradable pueden ser tóxicas.

No todas las que tienen anillo son tóxicas. Algunas como el champiñón o la *amanita caesarea* lo tienen y son muy buenas.

La cocción no elimina la toxicidad.

Ni el ennegrecimiento de la plata ni los dientes de ajo indica toxicidad.

La maceración con vinagre no elimina la toxicidad.

[S.A.]

tro se pueden comer en crudo sin problemas.

### «Otros» boletos

Los *Leccinum* son un género muy parecido a *Boletus* pero se diferencian fundamentalmente por la granulosis de su pie que en unos casos es amarilla –también la carne, que puede virar de color– y en otros tiene como multitud de puntos o escamas negras –carne generalmente blanca.

Destacamos *Leccinum lepidum* –boletito agradable–, que nace bajo encina o carrasca, y *Leccinum scabrum* –boletito áspero– que crece bajo abedules. Todos ellos son de inferior calidad gastronómica que los *Boletus*.

Otro subgrupo lo forman los *Suillus*, que también disponen de poros o tubos. De menor tamaño que los *Boletus*, se caracterizan en general por tener una cutícula o piel muy viscosa, sobretodo en tiempo húmedo. Su carne es amarilla y de menor calidad gastronómica, además de resultar algo laxante. Podemos distinguir por su abundancia *S. granulatus*, *S. bovinus*, pero hay muchos más, como *S. luteus*, de mayor calidad que se distingue por tener anillo blanco. Es conveniente pelarlos para cocinarlos, ya que son pegallosos y además es la piel la que resulta laxante.

A los *Xerocomus* les sucede lo contrario que a los *Suillus*, su piel es seca y no se pega en absoluto. Desde el apartado gastronómico solo merece considerarse *Xerocomus badius* o Boletito bayo, que es además de carne blanca. El resto no merece la pena degustarlos aunque no sean tóxicos.

Hay otros subgrupos que no vamos a contemplar para no com-



*Boletus pinophilus* o pinícola.



*Boletus aereus*, el hongo negro.

*Leccinum lepidum*, boletito agradable



plicar esta explicación, ya que además tienen poco interés gastronómico.

### Seta con agujijones bajo el sombrero

Y ya en el cuarto grupo tenemos las setas que bajo el sombrero disponen de agujijones o púas y que se llaman *Hydnum*. Solo vamos a tratar de especies cuyas púas se desprenden fácilmente al roce, como *Hydnum repandum* o Lengua de

do y rojizo. *H. repandum* es más robusto y su color es más claro o gamuza. También es robusto *H. albidum*, pero todo él es blanco.

### Gastronomía de las setas

Con todas estas especies se pueden realizar preparaciones culinarias excelentes, sobre todo si se conocen bien sus texturas, aromas, y sabores, tan novedosos y diferentes a otros alimentos. Como ejemplo de lo que puede realizarse

comamos una seta sucia –no digo ya parasitada– y si para limpiarla es necesario mojarla, más o menos suavemente, no os privéis de ello. Pero para eso no es necesario ahogarla, sino ponerla bajo el grifo y frotarla hasta que desaparezcan los restos del bosque, arena, etc., porque no hay peor sensación que el rechinar de los dientes al comer una preparación, por muy buena presencia y sabor que se haya conseguido. A veces solo es necesario



*Leccinum scabrum*, boleto áspero, crece bajo los abedules.

vaca; *Hydnum rufescens* o Lengua de gato; e *Hydnum albidum*, que como su nombre indica es blanquecino. Todos ellos tienen una carne blanca pero muy frágil, que se rompe fácilmente.

*H. rufescens* es de un tamaño más pequeño que *H. repandum*, además de tener un sombrero más centra-

presentamos unas recetas, que admiten la creatividad y variantes de cada cocinero.

Pero queremos destacar como importante, en contra de esos puristas que se escandalizan cuando indican que una seta se lave, que no se les escuche. No hacer caso, pues lo que nunca debe suceder es que

frotarlas con un paño húmedo o golpearlas suavemente, para que se desprenda algún resto de hoja o aguja de pino.

Otro consejo que quiero dar, también contrario a la moda última, es que no se abuse de comer las setas en crudo. Las setas de por sí ya son indigestas, así que si se comen

El *Suillus granulatus*, resulta algo laxante



El *Suillus luteus* es conveniente pelarlo antes de cocinarlo.



crudas todavía son más. Pero además hay que estar seguro de qué seta se puede comer cruda, porque hay setas que cocinadas son comestibles y en crudo son tóxicas, como sucede con las colmenillas y con algunos boletus.

Las setas silvestres no permiten largo tiempo de almacenamiento, se deterioran rápidamente, ya que además pueden tener larvas y parásitos que aceleran este proceso. Deben limpiarse y cocinarse lo antes posible y en cualquier caso, deben estar siempre en el frigorífico o conservarse por algún procedi-

miento de secado, congelado, embotado, etc.

Otra recomendación, ésta para la hostelería que trabaje las setas. Sabido es la desconfianza de los entendidos –también los poco iniciados– a comer setas en restaurantes de los que no conocen acerca de su saber micológico. Por otra parte, conocemos la nula inspección micológica y sanitaria de la administración sobre las setas silvestres. Yo recomendaría a estos establecimientos que tuviesen a la vista un recipiente-expositor, con las especies que ese día entran en

los menús o preparaciones culinarias. Al identificarlas, el comensal ya estará más tranquilo de lo que le van a servir y no solo por si son o no tóxicas, sino por las posibles intolerancias o alergias que muchas personas tiene a determinadas sustancias.

Desde el punto de vista alimenticio, las setas deben considerarse más como complemento o condimento que como alimento en sí, ya que lo más destacable de las setas son sus aromas y nuevos sabores, que aportan a la cocina nuevas preparaciones sorprendentes.

Hay que tener en cuenta que el contenido medio de agua en las setas es del 90%. El valor energético es muy bajo en calorías, que oscilan entre las 16 y 35 Kcal./100g. En cambio son ricas en fibras, lo que las hace muy recomendable tanto para los diabéticos como para los que hagan régimen de adelgazamiento. Pero debe tenerse en cuenta que son en general un alimento de difícil digestión, poco recomendadas para enfermos o personas de estómago delicado.

## Setas en vinagre

### INGREDIENTES:

1 kilo de setas pequeñas o partidas a trozos –recomendadas: *Lactarius deliciosus*, *Hydnum repandum* (rebollón y lengua de vaca)–, medio litro de vinagre, 6 dientes de ajo, 3 ramitas de tomillo, 15 granos de pimienta, 1 cucharada de sal, 1 vasito de agua, 1 cucharada de azúcar.

### ELABORACIÓN:

Limpiar bien las setas y si hace falta lavarlas, hacerlo debajo del grifo y secarlas bien. Escaldarlas durante cinco minutos y dejarlas escurrir.

Poner en una cazuela el vinagre, la sal, el agua y el azúcar y hacerlas hervir hasta que se haya diluido la sal y el azúcar.

En un bote de cristal muy limpio colocar las setas, los ajos partidos, los granos de pimienta y el tomillo y bañar con el líquido caliente hasta cubrir las totalmente.

Cerrar bien y guardarlas en lugar fresco. Al mes se pueden emplear.

También admite como ingredientes y queda bien, aceitunas negras.

[Nota: Se pueden utilizar como aperitivo, como ingrediente de ensaladas y para hacer salsa mahonesa]

NIVEL DE DIFICULTAD:  
BAJO

## Endibias con mahonesa de setas

### INGREDIENTES (4 PERSONAS):

4 endibias, 2 aguacates, setas en vinagre –ver receta anterior. Para la mahonesa de setas: 6 ó 7 setas en vinagre, 1 huevo, un cuarto de litro de aceite, unas gotas de vinagre, sal y pimienta.

### ELABORACIÓN:

*Mahonesa de setas:* Poner en el vaso de la batidora el huevo, el vinagre, la sal, la pimienta y la mitad del aceite. Batir un poco para mezclar e ir añadiendo suavemente el resto del aceite. Las setas se pueden añadir al principio, con lo que quedarán muy trituradas, o al final, con la salsa ya hecha.

Lavar el aguacate y cortarlo a rodajas finas.

Limpiar las endibias y separar las hojas, colocándolas en el plato radialmente.

En el centro se ponen las rodajas de aguacate, cubriendo tanto las rodajas como las hojas, con mahonesa de setas y adornando con trocitos de setas en vinagre.

### PRESENTACIÓN:

De no tener, el aguacate puede sustituirse por unas cuantas setas en vinagre.

NIVEL DE DIFICULTAD:  
BAJO

# Recetari



O



## Trompeta amarilla a la cazuela

### INGREDIENTES (4 PERSONAS):

400 gramos de *Cantharellus lutescens* –trompeta amarilla–, 4 ajos, guindilla, aceite, sal.

### ELABORACIÓN:

Limpiar muy bien las setas y trocearlas longitudinalmente, si son grandes.

Ponerlas en una cazuela al fuego para que pierdan todo el liquido que sueltan. Si están congeladas ponerlas directamente sin descongelar.

En una sartén poner aceite y freír los ajos y la guindilla sin que se quemen. Sacar los ajos y añadir las setas con el aceite bien caliente, salar, dejarlas unos cinco minutos y servir.

### PRESENTACIÓN:

Quedan muy bien presentadas en cazuelitas individuales de barro, previamente calentadas y con los ajos fritos por encima.

NIVEL DE DIFICULTAD:  
BAJO

## Boletos a la marinera

### INGREDIENTES (4 PERSONAS):

Medio kilo de *boletus* de carne blanca, medio kilo de almejas, 1 cebolla pequeña, 1 cucharada de harina, 1 vaso de vino blanco, aceite, sal, perejil picado.

### ELABORACIÓN:

Poner en una sartén al fuego las setas ya limpias, sin la esponja y troceadas no muy pequeñas, hasta que suelten todo el agua. Añadir un poco de aceite y sal y esperar que se hagan despacio.

Poner aceite en otra sartén y freír la cebolla picada, hasta que esté blanda.

Abrir las almejas al vapor, colar el caldo y reservar.

Cuando esté pochada la cebolla, echar la cucharada de harina, rehogar y añadir el caldo de las almejas, el vino blanco y, si hace falta, un poco de leche para que quede una salsa más ligera.

Mezclar con las setas y las almejas y dejarlo al fuego cinco minutos.

### PRESENTACIÓN:

Espolvorear con perejil y servir.

NIVEL DE DIFICULTAD:  
BAJO

### Para saber más

[www.ayanez.es/fserrano](http://www.ayanez.es/fserrano)

*Las setas en Aragón.* Francisco Serrano. Edita: PRAMES/CAI.

*CDrom . Setas y hongos. Como identificarlos.* Francisco Serrano. PCmania.

*Video Setas: Manjar o riesgo.* Francisco Serrano. PBR.

ELABORACIÓN  
DE LAS RECETAS:  
MERCEDES PÉREZ  
PACO SERRANO



## Pavo trufado

### INGREDIENTES:

1 pavo deshuesado, 3 zanahorias, 2 cebollas, 2 tomates, 1 puerro, caldo de pollo. *Para el relleno:* 400 gramos de carne picada (ternera y cerdo), 3 huevos, 1 trufa –*Tuber melanosporum*– picada, 1 chorro de jerez seco, 25 gramos de pasas sin pepitas, 25 gramos de nueces peladas, 1 ajo, perejil, pimienta molida, nuez moscada. *Para acompañar:* 2 patatas, 250 gramos de *Craterellus cornucopioides*.

### ELABORACIÓN:

Se mezclan todos los ingredientes del relleno y se deja una hora en adobo.

Rellenamos el pavo y se cose, procurando que conserve la forma original y luego lo atamos para que no se abra y se salga el relleno.

Lo ponemos en la bandeja del horno junto con las zanahorias, cebollas, tomates y puerro para que se haga lentamente –unas 2 horas– y le vamos añadiendo caldo para que no se reseque.

Cuando el pavo esté asado sacarlo del horno, dejarlo enfriar, quitarle la cuerda con que se ha cosido y atado y cortarlo en rodajas.

Se pasan las verduras del asado por el pasapurés y se aclaran con un vasito de vino blanco, para que quede una salsa ligera.

### PRESENTACIÓN:

Acompañar de patatas fritas y trompeta de los muertos, salteadas con unos ajos.

### NIVEL DE DIFICULTAD:

ALTO

## Aguardiente de cantharellus

### INGREDIENTES:

5 litros de aguardiente u orujo, medio kilo de *Cantharellus cibarius*, rebozuelo.

### ELABORACIÓN:

Se limpian muy bien las setas sin mojarlas y se introducen en un recipiente de cristal, junto con el aguardiente. Se cierra bien y se guarda en un lugar oscuro durante unos meses.

Si gusta se puede echar también una ramita de canela.

### NIVEL DE DIFICULTAD:

BAJO

