

FICHA INFORMATIVA SOBRE LAS ORELLANAS

Concepto y función: Los hongos son organismos, muy comunes en la naturaleza y juegan un papel muy importante ya que tienen responsabilidad en el reciclaje de la materia orgánica del suelo. Aunque Colombia es rica en estos organismos, esto ha tenido poco desarrollo.

Cifras: Los hongos son los segundos organismos más abundantes en la tierra, después de los insectos, pero la mayoría son desconocidos. Hasta 1990 se conocían 70.000 especies de hongos, pero se cree que existen aproximadamente 1.500.000 especies. De estas, 5.000 son comestibles en algún grado, 2.000 son comestibles de buena calidad, 100 se producen experimentalmente, 30 se cultivan a nivel comercial y solo 6 se producen a nivel industrial en pocos países, dentro de estos se encuentran el champiñón, el Shiitake y la Orellana.

Propiedades: El contenido en proteínas de los hongos es casi igual al del maíz, la leche y las legumbres juntas. Pueden comerse crudos o cocidos, son bajos en colesterol, su nivel de vitamina D, es igual a la encontrada en la carne de res o cerdo, tiene buena cantidad de hierro, potasio y fósforo, además de ácido fólico, sustancia que disminuye la obstrucción arterial, previniendo enfermedades coronarias e infartos, son bajos en sodio ideal para la hipertensión, enfermedades del corazón y ayudan a prevenir la formación de tumores cancerosos.

RECETAS CON ORELLANAS (*Pleurotus spp.*)

Las Orellanas son también llamadas Orejas, Oyster, Girgolas u Hongos Ostra son setas comestibles, excelentes para ser incluidas en la dieta alimenticia dado su alto valor nutricional y porque poseen elementos benéficos para el organismo humano como fibra, vitaminas B y C, minerales como potasio y fósforo, no contienen colesterol y además poseen un rico sabor y aroma.

Su forma excéntrica y los cálidos colores que despliegan algunas de sus variedades, van desde el marrón hasta el crema pasando por tenues tonos grisáceos, características que atraen y concentran la atención en la mesa.

Utilizar Orellanas en la decoración de un plato es uno de los múltiples usos que les podemos dar, sin dejar de mencionar, ni pasar por alto, que es un ingrediente con una tendencia marcada en la cocina oriental. Su sabor delicado proporciona el perfecto equilibrio en recetas especialmente de vegetales salteados.

Nota: Estas setas no deben lavarse ni cocinarse, solamente se deben limpiar con un paño húmedo si se nota alguna impureza (el método de cultivo es bastante aséptico). Generalmente se sofríen antes de ser utilizadas en cualquier preparación.

HOGAO CON ORELLANAS

Ingredientes:

Media libra de orellanas
3 cebollas cabezonas
1 gajo de cebolla en rama
3 tomates
1 pimentón
4 dientes de ajo

Aceite, sal y pimienta al gusto

Preparación:

Pongamos en mantequilla las verduras y sofreímos 5 minutos, luego añadimos las orellanas picadas y dejamos freír por 10 minutos.

ORELLANAS A LA ORIENTAL

Ingredientes:

1 Cebolla de huevo
2 Ajo
1 Pimentón rojo y uno verde
1 Rama de apio
1 Rama de perejil
Aceite de oliva
1 Libra de Orellanas

Salsa soya china

Preparación:

Se ponen los ingredientes en aceite de oliva en fuego lento hasta que el pimentón y la cebolla estén suaves, añade las orellanas picadas y sofría 10 minutos.

ORELLANAS AL AJILLO

Ingredientes:

4 dientes de Ajo
Mantequilla
1 libra de Orellanas

Preparación:

Dore los ajos finamente picados en mantequilla añade luego las Orellanas picadas y un poco de sal.

ORELLANAS AL GRATIN

Ingredientes:

Queso crema
Queso parmesano
Orellanas de gran tamaño
Mantequilla

Escoja orellanas grandes y cúbralas con queso crema sobre la cual añadimos una buena cantidad de queso parmesano, unte una refractaria con mantequilla y ponga las orellanas cubiertas, luego lleve la refractaria al horno a 350 °C hasta que gratinen.

Preparación:

ORELLANAS A LA PROVENZAL

Preparación:

Limpiar las orellanas, cortarlas en tajadas gruesas, saltearlas en aceite de oliva con ajo, perejil y alguna hierba aromática a gusto, salpimentar y dorar por unos pocos minutos. Servir solas o acompañando otro plato.

ORELLANAS A LA CREMA

Preparación:

Saltear los hongos cortados en la mantequilla con un poco aceite de oliva, pimentón y cebolla rallada. Escurrir, cubrir con crema de leche, sazonar a gusto y dejar reducir a fuego suave. Servir espolvoreado con perejil picado.

"PICADILLO AL PLEUROTUS"

Ingredientes:

500 g de Pleurotus
6 dientes de ajo
1 ají grande
1/4 taza de aceite
1/2 taza de puré de tomates
1 Cucharadita de orégano
1 cebolla
1/4 taza de vino seco
1 Hoja de laurel
1/2 taza de aceitunas
1 Cucharadita de cominos
Pimienta y sal

Preparación:

Pase por la maquina de moler los Pleurotus, los dientes de ajo y el ají. Caliente el aceite y sofría la cebolla picada en trocitos, agregue los Pleurotus molidos y saltee todo durante unos minutos, revolviéndolo para que no se pegue. Añada la hoja de laurel, el puré de tomates, las aceitunas, el comino y el orégano (previamente salteados), pimienta, sal y el vino seco. Déjelo alrededor de 20 minutos al fuego lento, revolviéndolo siempre.

CREMA DE ORELLANAS

Ingredientes

500 gramos de Orellanas
1 Pimentón rojo
1 Cebolla Cabezona
1 cubo de caldo de gallina
2 tazas de leche
Perejil picado finamente

Preparación:

Se saltean en mantequilla el pimentón y la cebolla bien picados, se añaden las Orellanas y se sofríe la mezcla por 5 minutos. En la leche se disuelve el cubo de caldo de gallina y se licua con los ingredientes ya sofritos; esta mezcla se deja hervir y se le añade perejil al servirla.

ORELLANAS AL VINO

Ingredientes:

Orellanas
1 Cucharada de aceite
Ajo picado (opcional)
Perejil picado
Vino Blanco
Sal
Un poco de caldo de verdura o sino agua

Preparación:

En una cazuela doramos los ajos, vertemos las setas y el perejil, damos unas vueltas con el fuego alto, después bajamos el fuego y dejamos q suden un poco (q suelten agua) si no sudan echamos un poquito de agua/caldo- un par de cucharadas no más. Después de unos minutos vertemos un buen chorro de vino, damos un punto de sal y reducimos a fuego alto.

CAZUELA DE POLLO CON ORELLANAS (Pleurotus)

4 Porciones

Ingredientes

500 gramos de orellanas
1 pechuga de pollo
½ taza de leche
1 cebolla cabezona
1 pimentón pequeño
1 tallo de apio
1 diente de ajo
1 cubo de caldo de gallina (opcional)
Crema de leche (opcional)
2 cucharadas de mantequilla
Sal, pimienta, laurel al gusto

Cocer la pechuga con hojas de laurel, en el caldo resultante preparar una crema así: licuar 100 gramos de Orellanas, añadir la leche, sal y pimienta al gusto. A parte en una sartén sofreír el ajo, la cebolla, el apio y el pimentón finamente picados por dos minutos; agregar las Orellanas desmechadas y sofreír por 5 minutos más, a esta mezcla agregar la crema y el pollo desmechado, dejar hervir por 2 minutos y servir con crema de leche.

Preparación:

ENTRADA DE ORELLANAS

Ingredientes:

500 gramos de orellanas
50 gramos de mantequilla
1 Cebolla Cabezona
3 Tomates Maduros
1 Cubo de caldo de gallina
Cilantro picado finamente
Perejil picado finamente
Salsa de tomate al gusto

Preparación:

La cebolla y el tomate se pican finamente y se colocan a freír en la mantequilla hasta que la cebolla cristalice; se añaden las Orellanas desmechadas o picadas y se saltea por 5 minutos. Luego se añade el cilantro, el perejil y el cubo de caldo de gallina bien desmenuzado, por último se vierte salsa de tomate al gusto mezclándola muy bien.

ARROZ CON ORELLANAS Y TOCINO

8 Porciones

Ingredientes:

2 pocillos de arroz
½ cucharadita de aceite de cocina o mantequilla
100 gr. de tocino
500 gr. de Orellanas
Sal y Ajo al gusto.

Preparación:

Dore el tocino finamente picado en mantequilla, añada luego las Orellanas picadas y un poco de sal, vierta el arroz lavado y sofría durante 5 minutos. Añada 4 pocillos de agua y coloque a fuego lento, hasta que el arroz tenga la consistencia adecuada.

ORELLANAS SALTEADAS SOBRE AREPA

3 Porciones

Ingredientes:

250 gr. de Orellanas
200 gr. de cilantro
Mantequilla
Sal

Preparación:

Se pone el cilantro picado en mantequilla bien caliente, añada las Orellanas picadas y sofría 5 minutos. Se colocan sobre arepa caliente.

ORELLANAS CON VINO

Ingredientes:

5 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de aceite
1/2 taza de cebolla larga picadita o en su lugar 1 diente de ajo machacado y 1/2 taza de cebolla picadita para reemplazarla
1/2 cucharadita de tomillo seco molido o 2 ramitas si es fresco
1/8 de cucharadita de mejorana seca molida
1/8 de cucharadita de estragón seco o fresco
1/2 cucharadita de sal
1/8 de cucharadita de pimienta molida
500 gramos de hongos Pleurotus frescos
1/2 taza de vino

Preparación:

En una sartén se ponen la mantequilla y el aceite a calentar, se agregan la cebolla larga o, el ajo y la cebolla, el tomillo, la mejorana, el estragón, la sal y la pimienta. Se cocinan hasta marchitar, unos 7 minutos. Se agregan los hongos; los "tallos" cortados finamente y se cocinan hasta que casi se evapore el líquido que producen. Finalmente se agrega el vino y se cocina hasta que se reduzca a la cuarta parte y se retiran del fuego.

TORTILLA DE ORELLANAS

4 Porciones

Ingredientes:

4 huevos
1 libra de Orellanas
3 cucharadas grandes de mantequilla o aceite de cocina
Sal al gusto

Preparación:

Coloque la mantequilla en una sartén amplia, cuando esté bien caliente añada las Orellanas, dórelas un poco y añada los huevos previamente batidos.

HUEVOS REVUELTOS CON ORELLANAS

4 Porciones

Ingredientes:

2 Huevos
1 Cebolla larga o de huevo
2 Tomates
1 libra de orellanas
Mantequilla o aceite de cocina

Preparación:

Dore la cebolla y el tomate finamente picados en la mantequilla o el aceite, añada las Orellanas, sofría 5 minutos y vierta los huevos revolviendo constantemente.

ENSALADA DE OYSTER Y TOCINETA

4 porciones

Ingredientes:

250 gr. de Pleurotus (Oyster-Orellana)
Lechugas mixtas al gusto
250 gr. De tocineta previamente picada y sofrita
250 gr. De habichuela previamente cortadas y cocidas
1 pan francés
Aceite de Oliva
Orégano fresco

Vinagreta:

1 Taza de aceite de nuez
¼ de taza de aceite balsámico
4 cucharadas de miel
Jugo de 1 limón
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Prepare la vinagreta, mezclando en una licuadora todos los ingredientes para este fin y agregando poco a poco el aceite para lograr emulsión. Aparte corte el pan en trozos de 1 cm. aproximadamente, úntelos con aceite de oliva y el orégano y llévelos al horno para que tuesten. Luego salté las Orellanas en un poco de aceite y mezclelos con la tocineta y las lechugas previamente cortadas con la mano; vierta un poco de vinagreta sobre la mezcla. Sirva y acompañe con el pan caliente

SETAS DE OSTRA Y PATATAS A LA CREMA

4 porciones

Ingredientes

100 gramos de Setas
1 Puerro pequeño
50 gramos de jamón serrano, cortado en bastoncitos
2 papas medianas previamente cocidas y peladas
16 puntas de espárragos verdes
200 cc. de caldo de carne
25 cc. de vino blanco
100 cc. de crema de leche
20 gramos de mantequilla
Sal y pimienta blanca

Preparación

Notas

- Este plato también queda muy rico si se prescinde de la crema de leche,

Limpiar, pelar y trocear el puerro finamente; trocear las setas, lavar los espárragos y separar las puntas. Verter la mantequilla en una sartén y saltear el puerro a fuego suave durante (2) dos minutos, seguidamente añadirle el jamón cortado en forma de bastones, las puntas de los espárragos, las setas, las papas -cocidas y partidas- y el vino blanco. Dejar cocer el preparado hasta reducir el volumen del vino a la mitad; después añadir el caldo de carne y la crema de leche. Salpimentar y dejar cocer (10) diez minutos más, a fuego medio. Finalmente servir caliente a la mesa. pero esta opción exige reducir el volumen de la salsa durante más

tiempo, o bien hacerla más espesa con un poco de harina de maíz.
- Si de esta receta desea obtenerse una estupenda sopa, basta añadirle el triple de la cantidad de caldo de carne

600 cc. y el doble de crema de leche
200 cc.

CEVICHE DE ORELLANAS

Ingredientes:

3 Cucharadas de Cebolla de huevo picada
1 Limón (Zumo)
3 Cucharadas de mayonesa
3 Cucharadas de salsa de tomate
1 Cucharada de cilantro picado finamente
250 gr. de Orellanas picadas
Pimienta al gusto

Preparación:

Ponga la cebolla en un recipiente y rocíela con el zumo del limón. Aparte mezcle la mayonesa, la salsa de tomate, el cilantro y la pizca de pimienta si quiere darle un toque picante. Finalmente, agregue la cebolla (incluyendo el zumo del limón) y las Orellanas. Mezcle bien y deje reposar un rato, de preferencia en el refrigerador. Acompáñelo con galletas de sal.

ORELLANAS APANADAS

Ingredientes:

250 gr. de Orellanas
Yucarina
Aceite
Sal
250 cc. de Agua

Coloque a hervir agua con una pizca de sal, parta las Orellanas en trozos grandes o si lo desea déjelas enteras, sumérjalas en el agua hirviendo y retírelas inmediatamente, escurra un poco y luego páselas por la yucarina. Coloque a freír en el aceite bien caliente.

Preparación:

DULCE DE ORELLANAS

Ingredientes:

150 gr. de **Orellanas deshidratadas**
500 gr. de panela
3 Cucharadas de Esencia de Vainilla
150 cc. de agua
Clavos y canela al gusto.

Preparación:

Colocar a derretir la panela en el agua luego agregar las Orellanas y la esencia de vainilla, revolviendo durante 30 minutos hasta que tomen un aspecto acaramelado. Acompañar con leche o galletas.

Nathalia G. Trejos Reyes: 3103855614
nathareyes78@gmail.com