

BOLETS LA MANDRAULA

Setas shiitake caramelizadas con salsa de soja

500 gramos de setas shiitake frescas; 25 gr. de mantequilla; 25 ml. de aceite de girasol; 2 dientes de ajo; 75 gr. de azúcar moreno; 50 ml. de salsa de soja; 1 cucharadita de jengibre rallado; unas ramitas de perejil; 175 ml. de agua.

Picar muy finos los dientes de ajo y el perejil. Limpiar las setas y cortarlas en trozos medianos. Derretir en un cazo la mantequilla con el aceite. A fuego medio echar el ajo y el perejil picaditos. Un par de minutos más tarde, poner las setas y saltearlas durante unos cinco minutos.

Mientras tanto, mezclar con unas varillas en un bol el azúcar moreno, la salsa de soja, el jengibre y el agua. Verter esta mezcla en la cazuela y cocinarlo durante unos diez minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la salsa comience a caramelizarse.

Nota: se puede consumir como una tapa o como acompañamiento de platos de pasta y arroces; así como guarnición de carnes blancas, como pollo o cerdo.

Calamares rellenos de setas y verduras

8 calamares; 1 cebolla mediana; 1 calabacín; 1 pimiento verde; 1 puerro; 1 zanahoria; 1 cucharadita de pimentón dulce; 300 gramos de setas de ostra; 250 ml. de vino blanco seco; 300 ml. de caldo de verduras; aceite de oliva; sal y pimienta.

Lavar y limpiar los calamares; picar los tentáculos y las barbas. Cortar en cuadrados pequeños todas las verduras. En una sartén con unas gotas de aceite sofreír las setas hasta que hayan soltado toda su agua. Cortarlas en trozos medianos y reservar.

Colocar las verduras en una cazuela con aceite a fuego mediano y, en cuanto comiencen a adquirir color, añadir el calamar picado. Verter el vino

blanco y esperar a que reduzca. Añadir el pimentón dulce y 100 ml. del caldo. Salar y cocer durante una media hora; al final, añadir las setas reservadas.

En otra cazuela poner a calentar el resto del caldo y, cuando arranque el hervor, añadir un par de cucharadas del sofrito de verduras y setas. Apagar el fuego.

Rellenar las bolsas de los calamares con el sofrito y cerrarlas con un palillo. Marcarlas en una sartén con un poco de aceite (se pueden enharinar ligeramente antes de freírlas). Incorporarlos a la cazuela del caldo y cocer unos minutos, hasta que la salsa haya reducido y espesado.

Croquetas de shiitake

400 gramos de setas shiitake; 100 gr. de mantequilla; 75 ml. de aceite de girasol; 1 puerro mediano; 300 gr. de harina; 2 litros de leche; sal y pimienta; nuez moscada. Para el rebozado: harina huevo y pan rallado. Aceite para freír.

Limpiar y picar fino el puerro; limpiar y cortar las setas en trozos muy pequeños.

En una sartén derretir la mantequilla con el aceite. Echar el puerro picado y pocharlo hasta que comience a adquirir color, momento de añadir las setas. Rehogar a fuego mediano durante unos diez minutos. Sacar de la sartén y reservar. Añadir la harina (si es necesario, poner algo más de aceite y mantequilla) en tres veces removiendo con unas varillas. Mezclar bien y cocinar a fuego lento durante unos minutos para que la harina no quede cruda. Verter la leche templada en sucesivas tandas sin dejar de remover para que no queden grumos, de manera que la bechamel quede fina y cremosa. A mitad de cocción volver a poner las setas y el puerro. Una vez añadida toda la leche (si es necesario, se puede añadir algo más de la indicada), seguir cociendo a fuego muy suave durante unos quince minutos, hasta que adquiera la textura adecuada. Rallar la nuez moscada y salar un poco antes de retirarla del fuego.

Colocar esta masa en una bandeja, forrada con papel film por encima y por debajo. Dejarla templar y guardarla en el frigorífico durante unas horas. Pasado este tiempo (puede ser a la mañana siguiente), dar forma a las croquetas y pasarlas por harina, huevo batido y pan rallado. Freírlas en aceite muy caliente.

Nota: se pueden congelar antes de este último paso. Tanto en un caso como en otro, es muy importante no freír demasiadas croquetas al mismo tiempo, porque el aceite se enfriaría y las croquetas podrían abrirse.

Huevos revueltos con setas

4 huevos; 200 gramos de setas de ostra; 2 cebolletas pequeñas; 1 manojo de ajetes; sal y aceite. Opcional: 100 gr. de gambas peladas.

Picar las cebolletas y los ajetes. Calentar un poco de aceite en una sartén y sofreírlos. Cuando comiencen a dorarse, añadir las setas frescas cortadas en trozos pequeños. Esperar a que se evapore el agua de las setas. (En este momento, se pueden añadir las gambas peladas.) Al cabo de un par de minutos, echar los huevos batidos ligeramente. Revolver con una espátula de madera hasta que comiencen a cuajarse.

Nota: los huevos deben quedar ligeramente cuajados, es decir, no hechos del todo.

Fricandó con shiitake

1,200 kilos de ternera (preferentemente del manto de la reina o de la espaldilla) cortada en filetes muy finos; harina para rebozar; 1 cebolla grande; 2 tomates de pera; 400 gramos de shiitake; 70 ml. de jerez dulce; 1 l. de caldo de verduras; aceite de oliva; sal y pimienta. Picada: ½ diente de ajo; 20 gr. de almendras tostadas; 20 gr. de avellanas tostadas; 2 rebanadas de pan frito.

Picar muy menuda la cebolla. Rallar los tomates. Limpiar las setas y cortarlas en trozos medianos.

Tras enharinarlos ligeramente, freír en una cazuela grande los filetes hasta que cojan color y reservarlos. En el mismo aceite poner la cebolla y sofreírla a fuego lentísimo hasta que adquiera un color dorado. Añadir el tomate rallado y seguir sofriendo hasta que se evapore el líquido. A continuación, echar las setas y el jerez. Salpimentar y cocer unos cinco minutos. Volver a poner los filetes de carne y cubrir con el caldo caliente. Tapar la cazuela y, a fuego muy lento, cocer el fricandó durante una hora aproximadamente, hasta que la carne esté muy tierna.

Hacia el final añadir la picada del mortero con el ajo, las almendras, las avellanas y el pan. Seguir cociendo cinco minutos más. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

Setas de ostra a la soriana

1 kilo de setas de ostra; 2 huevos; 150 gramos de jamón serrano picado; 4 dientes de ajo; 1 pimiento rojo; 150 gr. de salsa de tomate; ½ guindilla; 2 cucharadas de perejil picado; sal y aceite de oliva.

Limpiar las setas y, si son grandes, cortarlas por la mitad. Pelar y laminar los ajos. Cortar en tiras el pimiento.

En una cazuela con aceite caliente dorar los ajos laminados. Cuando empiecen a tomar color, añadir el jamón, el pimiento y la guindilla. Dar unas vueltas y añadir las setas. Al cabo de unos diez minutos, incorporar el tomate rallado y, poco después, los huevos batidos.

Remover con una cuchara de madera para que vayan cuajando, pero sin que se sequen del todo. Apagar el fuego y añadir el perejil picado.

Empanadillas de setas

1 paquete de empanadillas La Cocinera pequeñas; 250 gramos de setas de ostra; 150 gramos de cebolla; 3 o 4 cucharadas de caldo vegetal; 200 gr. de queso semicurado; 1 cucharada de perejil picado; sal y aceite de oliva. Opcional: 2 huevos duros.

Pelar y picar muy fina la cebolla. Limpiar las setas y cortarlas en trozos pequeños. Cortar el queso en daditos.

Calentar el aceite en una sartén y sofreír a fuego lento la cebolla. Cuando comience a transparentar, añadir las setas, salar y remover. Al cabo de unos minutos, verter las cucharadas de caldo y el perejil picado. Dejar que reduzca el líquido y apagar el fuego. Echar el queso y remover con una cuchara de madera hasta que se funda y se mezcle bien con el sofrito. (Si se desea, se pueden añadir al final dos huevos duros picados.)

Dejar que se enfríe el sofrito y rellenar las obleas de empanadilla con esta masa, marcando los bordes con un tenedor. Freír en aceite muy caliente, sin que llegue a humear, hasta que estén doradas por los dos lados. Sacar y dejarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Revuelto de setas con foie

400 gramos de setas de cardo; 4 huevos; 100 gr. de jamón serrano picado; 75 gr. de foie micuit; 1 diente de ajo; una ramita de romero fresco; 8 tostaditas; sal y aceite de oliva.

Limpiar y trocear las setas. Picar el diente de ajo. Lavar y picar la ramita de romero. Batir un poco los huevos. Cortar el foie en trozos pequeños.

Saltear el ajo en una sartén con un poco de aceite. Antes de que empiece a dorarse, añadir las setas. Al cabo de unos minutos, cuando ya se hayan reblandecido, añadir el jamón y saltear durante un minuto.

Incorporar los huevos a la sartén. Antes de que lleguen a cuajar, echar el foie en trocitos. Rectificar de sal y añadir el romero picadito.

Retirar del fuego y servir muy caliente, con las rebanaditas de pan.

Setas de ostra confitadas con romero y ajo

8 setas de ostra grandes; 2 dientes de ajo; una ramita de romero fresca; aceite de oliva; sal Maldon.

Limpiar las setas con un paño húmedo y cortarlas en láminas no muy finas. Ponerlas en una cazuela amplia y cubrirlas con aceite de oliva. Pelar los ajos, laminarlos y añadirlos a la cazuela junto con el romero. Ponerla al fuego hasta que el aceite alcance una temperatura de 60º, manteniéndola durante quince o veinte minutos, hasta que las setas estén tiernas. Sacarlas con una espumadera y escurrirlas. Servirlas en una fuente, espolvoreadas con escamas de sal Maldon. (El aceite, una vez colado, puede utilizarse para otras preparaciones.)

Puede tomarse como tapa o como guarnición de carnes a la parrilla.

Setas de ostra salteadas

600 gramos de setas de ostra; 3 dientes de ajo; una cucharada de perejil fresco picado; pimienta negra; sal y aceite de oliva.

Pelar y filetear los ajos. Limpiar las setas y cortarlas en trozos medianos.

Dorar los ajos en la sartén, sacarlos y reservarlos. Poner las setas y saltearlas durante unos minutos. Cuando empiecen a adquirir color, añadir los ajos y el perejil.

Setas de ostra a la milanesa

400 gramos de setas de ostra grandes; 2 huevos; harina; panko o pan rallado; sal y aceite. Guarnición: 1 yogur griego; perejil y albahaca.

Limpiar las setas con un paño húmedo. Pasarlas, por este orde, por harina, los huevos batidos y el panko. Freírlas hasta que estén ligeramente doradas. Sacarlas de la sartén y dejarlas sobre papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.

Picar fino el perejil y la albahaca. Mezclar con el yogur griego y servir las setas con este acompañamiento.

Volovanes rellenos de setas y gambas

3 escalonias; 300 gramos de setas de ostra; 300 gr. de gambas peladas; 100 ml. de vino blanco; 100 ml. de nata de cocinar; 8 volovanes; una ramita de romero; pimienta recién molida; unas ramitas de perejil; sal y aceite de oliva. Opcional: huevas de pescado.

Picar muy finas las escalonias. Limpiar las setas y cortarlas en trozos pequeños. Cortar en dos o tres trozos las gambas peladas.

En una sartén con un poco de aceite, sofreír a fuego mediano las escalonias. Cuando empiecen a transparentar, añadir las setas y subir el fuego. En cuanto empiecen a tomar color, añadir las gambas y salar. Saltear durante un minuto y verter el vino blanco. Una vez evaporado el alcohol, incorporar la nata, la pimienta recién molida y el romero finamente picado. Bajar el fuego y proseguir la cocción, hasta que la salsa comience a espesar.

Justo antes de servir, rellenar los volovanes y adornar con unas hojitas de perejil. (También se pueden añadir por encima unas huevas de pescado.)

Conejo con shiitake

1 conejo cortado en trozos; 1 cebolla; 2 dientes de ajo; 300 gramos de setas shiitake medianas; 200 ml. de cerveza (un quinto); 350 ml. de caldo de verduras; harina; 2 ramitas de romero; pimienta negra recién molida; unas ramitas de perejil; sal y aceite.

Pelar la cebolla y los ajos y picarlos finamente. Picar las ramitas de romero. Limpiar las setas y cortarlas por la mitad.

Salpimentar los trozos de conejo y dorarlos en una cazuela con cuatro cucharadas de aceite. Sacarlos y reservarlos. En la misma cazuela rehogar a fuego mediano la cebolla y los ajos durante unos minutos. Verter la

cerveza y darle un hervor durante 3 o 4 minutos. A continuación, añadir el caldo, el romero y el conejo. Tapar la cazuela y guisar durante unos veinte minutos.

Mientras tanto, calentar en una sartén un poco de aceite de oliva. Incorporar las setas y sofreírlas unos cinco minutos. Sacarlas con una espumadera y añadirlas a la preparación anterior. Con la cazuela destapada, guisarlas otros cinco minutos.

Servir en cuatro platos, decoradas con una hojitas de perejil.

Lomos de bacalao con setas de ostra

4 lomos de bacalao desalado; 6 dientes de ajo; 1 puerro pequeño; 1 cebolla mediana; 1 vaso de vino blanco; 250 gramos de setas de ostra, 1 rebanada de pan frito; perejil y aceite de oliva.

Picar la cebolla y el puerro. Pelar y picar los ajos. Picar el perejil.

En una sartén con unas cucharadas de aceite sofreír los ajos hasta que comiencen a dorarse. En ese momento, retirarlos y ponerlos en un mortero. En el mismo aceite, sofreír las setas hasta que comiencen a tomar color. Reservarlas. Machacar en el mortero los ajos, el perejil y la rebanada de pan.

Enharinar ligeramente los lomos y freírlos en una cazuela con el aceite sobrante de la anterior preparación (si es necesario, añadir algo más de aceite). Reservarlos. En la misma cazuela pochar la cebolla y el puerro. Una vez hayan transparentado, volver a incorporar el bacalao, las setas y la picada. Verter el vino blanco y cocer durante unos minutos hasta que se evapore el alcohol. Mientras dure la cocción, mover enérgicamente la cazuela para que la salsa espese.

Dejar reposar cinco minutos antes de servir.

Risotto con setas de ostra

400 gramos de arroz arborio (o arroz bomba); 250 gr. de setas de ostra; 1 cebolla grande; 1,2 l. de caldo de verduras; 150 ml. de vino blanco; 50 gr. de queso parmesano; 75 gr. de mantequilla; 100 ml. de aceite de oliva; perejil picado; sal y pimienta.

Calentar en un cazo, a fuego mediano, el caldo de verduras. Picar la cebolla menuda. Limpiar y laminar las setas.

En una sartén con muy poco aceite sofreír las láminas de seta hasta que comiencen a dorarse ligeramente. Apagar el fuego y reservar. Derretir la mantequilla junto con 75 ml. de aceite en una cazuela. Echar la cebolla y pochar durante unos minutos hasta que comience a transparentar. Echar el arroz y remover durante un par de minutos para nacararlo. Después, verter el vino blanco y subir el fuego para que se evapore el alcohol. Esperar a que el líquido haya reducido a la mitad y poner las setas reservadas. Salpimentar.

Añadir con un cacillo el caldo caliente, removiendo constantemente. Esperar a que el caldo se reduzca casi del todo antes de añadir el siguiente cacillo. Al cabo de unos veinte minutos el arroz estará en su punto. Rectificar de sal y apagar el fuego.

Incorporar el queso parmesano, remover bien y espolvorear con el perejil picado.

(Se pueden sustituir las setas de ostra por setas melena de león.)

Melena de león a la plancha

500 gramos de melena de león; pimienta; ajo en polvo; perejil; zumo de limón; sal y aceite de oliva.

Limpiar los hongos con una toallita húmeda y laminarlos. Untar por los dos lados con el ajo en polvo, aceite de oliva, sal y pimienta. Asarlos en una sartén de buen diámetro, unos cinco minutos por cada lado, hasta que se

ablanden y se tuesten ligeramente. Servir en los platos, aderezados con unas gotas de zumo de limón y perejil picado.

Melena de león con salsa

500 gramos de melena de león; 1 cebolla mediana; 1 pimiento rojo; 100 ml. de nata de cocinar; un puñado de almendras tostadas; sal y aceite de oliva.

Picar la cebolla y el pimiento. En una sartén con aceite de oliva sofreírlos a fuego medio. Cuando empiecen a tomar color, añadir la nata y las almendras tostadas. Salar y pochar hasta que la salsa espese ligeramente. Pasar por la batidora y reservar.

En una plancha con unas gotas de aceite asar las setas hasta que se doren. Salar. Servir las setas con la salsa aparte.

Arroz con setas de ostra

1 cebolla mediana; 400 gramos de setas de ostra; 350 gr. de arroz bomba; 1 litro de caldo de pollo; unas hebras de azafrán; un puñado de piñones; sal y aceite de oliva.

Pochar la cebolla bien picada a fuego lento en una paella de hierro. Limpiar y cortar las setas en trozos pequeños y añadirlas a la cebolla cuando transparente. (Se pueden reservar 4 láminas para dorarlas aparte y colocarlas al final sobre el arroz.) Al cabo de unos minutos, echar el arroz y darle vueltas para nacararlo. Salar. Echar unas hebras de azafrán, que se tuesten ligeramente, y, a continuación, mojar con el caldo caliente. Llevar a hervor y cocer a fuego medio. Cuando el arroz esté en su punto, rectificar de sal, apagar el fuego, tapar la paella y dejar reposar unos minutos.

Aparte, tostar los piñones en una sartén sin engrasar, moviendo constantemente para evitar que se tuesten en exceso. Añadirlos por encima al arroz.

Paella de setas y verduras

300 gramos de arroz bomba; 900 ml. de caldo de verduras; 4 alcachofas; 1 calabacín; ½ pimiento rojo; ½ pimiento verde; 6 alcachofas; 100 gr. de tirabeques (o judías peronas); 1 cebolla mediana; 2 tomates de pera; 300 gr. de setas de cultivo; perejil; sal y pimienta.

Limpiar las alcachofas y conservarlas en agua con zumo de limón y unas ramitas de perejil. Picar la cebolla. Cortar los pimientos y el calabacín en cuadraditos. Limpiar las setas y cortarlas en trozos medianos. Poner a calentar a fuego bajo el caldo.

Sofreír ligeramente la cebolla en una paella de hierro. Cuando empiece a tomar color, añadir las verduras (excepto los tirabeques) y las setas. Finalmente incorporar los tomates rallados y dejar que se confite el conjunto. Al cabo de unos minutos, verter el caldo caliente y dejar que reduzca un poco. Echar el arroz, distribuyéndolo por toda la paella, dejando hervir el caldo a fuego alto y, al cabo de 5 minutos, echar los tirabeques. Bajar el fuego a medio-bajo y cocerlo todo junto, sin remover, hasta que ya no quede caldo en la paella (un cuarto de hora, aproximadamente). Dejar reposar 5 minutos.

Pollo al vino blanco con setas de ostra

Un pollo cortado en octavos; 10 dientes de ajo enteros; 2 dientes de ajo picados; 2 ramitas de perejil picadas; 200 ml. de vino blanco (o vino rancio); 1 litro de caldo de pollo; 300 gramos de setas de ostra; un poco de harina para rebozar; una ramita de romero; pimienta negra; sal y aceite de oliva.

Poner a dorar los ajos enteros y sin pelar en una cazuela con aceite. Vigilar que no se hagan en exceso, retirar y reservar. En la misma cazuela poner a dorar el pollo, salpimentado y ligeramente enharinado. Dejar que cojan un bonito color tostado. Pelar los ajos reservados y añadirlos enteros a la cazuela, junto con el romero y el vino. Dejar que se evapore el alcohol. Pasados unos cinco minutos, verter el caldo caliente y cocer durante una

hora aproximadamente, a fuego medio, con la cazuela casi tapada del todo. Remover de vez en cuando, vigilando que no se pegue.

Mientras tanto, limpiar las setas de ostra, cortarlas en trozos medianos y sofreírlas en una sartén. Salpimentar y dejar que se cuezan poco a poco. Al final, añadirles el ajo y el perejil picados. Cuando el pollo ya esté en su punto, incorporar las setas a la cazuela, remover y cocer unos cinco minutos más. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

Butifarra “esparracada” con shiitake

600 gramos de butifarra cruda; 4 dientes de ajo; 1 pimiento morrón verde; 250 gr. de setas shiitake; 1 cucharadita de finas hierbas; pimienta negra; 150 ml. de caldo de pollo; 15 ml. de salsa de soja baja en sal; sal y aceite de oliva.

Quitar la piel de la butifarra y cortarla en trozos. Pelar los dientes de los ajos y darles un golpe. Despepitar el pimiento y cortarlo en dados. Limpiar y cortar las setas en mitades o cuartos, dependiendo de su tamaño.

En una cazuela con aceite dorar los ajos y los trozos de butifarra. Una vez hayan cogido algo de color, añadir el pimiento verde, las setas, las finas hierbas y la pimienta negra recién molida. Sofreír unos minutos hasta que el pimiento comience a ablandarse. Mojar con el caldo de pollo y la salsa de soja. Cocer hasta que el líquido se haya evaporado casi totalmente, aunque debe quedar jugoso.

(Se puede sustituir la butifarra cruda por butifarra negra.)

Setas shiitake en escabeche

1 kilo de setas shiitake; 6 dientes de ajo; 1 cebolla mediana; 2 zanahorias; 1 puerro; 3 hojas de laurel; 1 taza de vinagre de manzana (o vinagre blanco); 1 taza de aceite de girasol; sal y pimienta en grano.

Limpiar las setas y filetearlas. Picar los ajos. Cortar la cebolla, la zanahoria y el puerro en juliana.

En una cazuela amplia con aceite de girasol hacer un sofrito con la cebolla, los ajos, la zanahoria, el puerro y las setas (por este orden). Salpimentar. Una vez haya cogido un poco de color, verter el vinagre y el aceite, junto con las hojas de laurel. Cocinar a fuego lento durante un cuarto de hora, removiendo de vez en cuando.

Retirar del fuego, dejar templar unos minutos y envasar en frascos de vidrio previamente esterilizados.

Dejar reposar unos días hasta que se mezclen todos los sabores.

Salteado de setas melena de león y romero

½ kilo de setas melena de león; 1 puerro grande; 2 dientes de ajo; 100 ml. de vino blanco; una cucharadita de tomillo; una ramita de romero; pimienta negra recién molida; 50 gramos de mantequilla; sal y aceite de oliva.

Limpiar y cortar las setas en cuartos (o, si se prefiere, filetearlas). Cortar el puerro a lo largo por la mitad y, después, en rodajas finas o en juliana. Picar los ajos y las hojas de tomillo.

Calentar el aceite en una sartén y poner al mismo tiempo el puerro y las setas. Salpimentar. Cocer a fuego lento durante unos minutos, removiendo con una cuchara de madera, hasta que los puerros se ablanden y las setas cojan algo de color. A continuación, añadir el ajo, el tomillo y la ramita de romero; seguir cocinando unos cinco minutos a fuego lento. Pasado este tiempo, verter el vino blanco y remover esta mezcla. Pasados unos ocho minutos, añadir la mantequilla, rectificar de sal si es necesario, y seguir salteando hasta que las setas estén completamente cocidas.

Pollo guisado con shiitake

4 muslos de pollo partidos en dos trozos; 1 cebolla; 2 dientes de ajo; 1 zanahoria; 250 gramos de setas shiitake; 250 ml. de caldo de pollo; 100 ml. de vino blanco seco; nuez moscada; una cucharadita de tomillo fresco; pimienta negra; sésamo tostado; sal y aceite de oliva.

Picar la cebolla y los dientes de ajo. Pelar y cortar la zanahoria en rodajas finas. Limpiar y trocear las setas.

En una cazuela con aceite caliente dorar los muslos de pollo. Retirar y reservar. En el mismo aceite sofreír la cebolla junto con los dientes de ajo y, cuando comience a transparentar, añadir la zanahoria. Pasados unos minutos, agregar las setas, mezclar todos los ingredientes y remover. Esperar a que el sofrito coja un bonito color, momento de volver a poner el pollo. Verter el vino blanco y cocer hasta que se haya evaporado el alcohol.

Añadir la pimienta negra recién molida, el tomillo y rallar un poco de nuez moscada. Remover y verter el caldo. Llevar a hervor y, a continuación, bajar a fuego mediano. Cocinar aproximadamente durante una hora, hasta que el pollo esté blando. Apagar el fuego y espolvorear un poco de sésamo tostado. Dejar reposar unos minutos.

Pastel de setas (Antonina)

1,20 kilos de setas variadas; 6 huevos; 400 gramos de crema de leche; 200 gramos de mantequilla; sal.

Cortar y mezclar todas las setas. Fundir la mantequilla en una sartén y, a fuego medio, freír las setas, removiendo con frecuencia para evitar que se peguen. Cuando las setas ya estén en su punto, salar.

Batir los huevos en un bol amplio y mezclarlos con la crema de leche y las setas. A continuación, triturar la mezcla en el minipimer.

Colocarla en dos moldes alargados al baño maría y taparlos con papel de aluminio. Hornear a 180º unos cuarenta minutos. Pasado este tiempo,

quitar el aluminio y seguir horneando unos minutos más. El pastel estará en su punto cuando, pinchándolo con un palillo, éste salga seco.

No sacar del molde hasta que se haya templado. Servir sobre una cama de lechugas variadas.

(Para añadir una nota de color, se pueden poner unos 25 gramos de trompetas de la muerte deshidratadas, tras tenerlas en remojo una media hora.)

Sopa de shitake con miso blanco

4 huevos medianos; 50 ml. de salsa de soja; 100 ml. de agua; 2 cucharadas soperas de miso blanco; 200 gramos de shiitakes; 200 gr. de gírgolas; 100 gr. de shimeji; 1 cebolleta; 2 l. de agua (o caldo de verduras); 100 gr. de fideos de arroz.

Preparar los huevos duros y enfriarlos rápidamente. Mezclar en un bol la salsa de soja con 100ml. de agua. Pelar los huevos y ponerlos en esta mezcla, de manera que el líquido los cubra. Guardar en la nevera hasta que la sopa esté lista.

Limpiar las setas. Cortar los shiitakes a cuartos, laminar las gírgolas y separar los shimeji de su base. Cortar la parte verde de la cebolleta y reservarla. Cortar el bulbo en juliana.

Poner dos litros de agua (o de caldo de verduras) en la olla. Añadir las setas y la cebolleta en juliana. Llevar a hervor y bajar el fuego, para que hierva unos veinte minutos. Apagar el fuego y poner dos cucharones de caldo en un bol. Diluir el miso removiendo para que no queden grumos y verterlo de nuevo en la olla. Añadir los fideos de arroz y unas cinco cucharadas de la marinada de soja. Dejar reposar unos minutos hasta que los fideos estén blandos.

Servir en platos soperos o en boles y poner medio huevo en cada uno. Decorar con la parte verde de la cebolleta.

Nombre científico, castellano y catalán de algunas setas de cultivo

Pleurotus ostreatus. Seta de ostra. Gírgola.

Pleurotus eryngii. Seta de cardo. Gírgola de panical.

Agrocybe aegerita. Seta de chopo. Pollancró.

Hericiium erinaceus. Melena de león. Bolet carner.

Lentinula edodes. Shiitake.

Hypsizygus marmoreus. Shimeji.

Nota: las setas de ostra, de cardo y de chopo son intercambiables en todas las recetas en que aparecen.