



CADA SETA Y SU COCINA



AUTORA:
MARÍA LUISA DíEZ CASADO

Año 2006

INDICE**INTRODUCCION****6**

☐ Conservación al natural	7
☐ Setas deshidratadas	8
☐ Conservación de setas en vinagre	9
☐ Congelación de setas	10
☐ Setas precocinadas	11
☐ Setas laxantes	11
☐ Setas que se pueden comer crudas	12
☐ Algunos consejos ecológicos	13

RECETAS DE COCINA**15**

☐ Hygrophorus marzuolus (Seta de ardilla)	16
---	-----------



• <i>Hygrophorus marzuolus con jamón.</i>	16
• <i>Alcachofas rellenas con Hygrophorus marzuolus</i>	16
• <i>Risotto al cava con Hygrophorus marzuolus</i>	17
• <i>Hygrophorus marzuolus con alcachofas</i>	17

☐ Morchellas (Colmenillas)	18
--	-----------



• <i>Colmenillas al jerez</i>	18
• <i>Pastel de colmenillas, puerros y jamón</i>	18
• <i>Colmenillas rellenas</i>	19
• <i>Morchellas con crema</i>	19
• <i>Ternera con Morchellas</i>	20

☐ Lyophyllum gambosum (Perretxico)	21
--	-----------



• <i>Crema de Lyophyllum gambosum</i>	21
• <i>Crema de espárragos con almejas y Lyophyllum gambosum</i>	21
• <i>Entremés de melón con Lyophyllum gambosum</i>	22
• <i>Perretxikos (Lyophyllum gambosum) rehogados</i>	22
• <i>Lyophyllum gambosum con vainas (judías verdes)</i>	22
• <i>Tortilla de Lyophyllum gambosum con espárragos trigueros</i>	23
• <i>Empanadillas dulces rellenas de Lyophyllum gambosum</i>	23
• <i>Ensalada de Lyophyllum gambosum con pasta y salmón</i>	23

☐ Cantharellus cibarius (Rebozuelo)	24
---	-----------



• <i>Postre con Cantharellus cibarius</i>	24
• <i>Crema de yogur y naranja con Cantharellus cibarius</i>	24
• <i>Tarta de queso con Cantharellus cibarius</i>	25
• <i>Compota de frutos secos con Cantharellus cibarius</i>	25
• <i>Sepia con Cantharellus cibarius</i>	25
• <i>Mousse de chocolate, avellanas y Cantharellus cibarius</i>	26
• <i>Cantharellus cibarius al chocolate</i>	26

☐ Leucopaxillus lepistoides	27
---	-----------



• <i>Bacalao con Leucopaxillus lepistoides</i>	27
• <i>Pechugas de pollo con Leucopaxillus lepistoides</i>	27
• <i>Merluza con gambas, espárragos y Leucopaxillus lepistoides</i>	28
• <i>Conchas de mejillones rellenas de Leucopaxillus lepistoides</i>	28
• <i>Patatas en salsa verde con Leucopaxillus lepistoides</i>	29
• <i>Rollito de jamón de York rellenos de Leucopaxillus lepistoides</i>	29



❑ Marasmius oreades (Senderuela)	30
• Crema de puerros y Marasmius oreades (secas)	30
• Huevos rellenos con Marasmius oreades	30
• Bolitas de coliflor y Marasmius oreades	31
• Pollo con Marasmius oreades	31
• Marasmius oreades a la española	31
• Sopa de Marasmius oreades	32
❑ Agaricus macrosporus (Champiñón)	33
• Champiñones rellenos	33
• Ternera asada con crema de champiñones	33
• Sopa de ajo con champiñones	34
• Crema de champiñones	34
• Spaguetis con bacón y Agaricus macrosporus	34
• Budín de calabacines y Agaricus macrosporus	35
• Champiñones rellenos de ibéricos	35
• Tapas de champiñones	35
• Tosta integral campestre	36
• Spaguetis de jamón y champiñones	36
• Soufflé de champiñones	36
• Cogollos de lechuga con champiñones, bacón y queso	36
❑ Boletus edulis, aereus, pinophilus y aestivalis (ceps)	38
• Crema de Boletus (ceps)	38
• Tosta de Boletus (ceps)	38
• Ensalada templada de Boletus (ceps) y Amanita caesarea	39
• Tournedos de salmón con Boletus (ceps)	39
• Carpaccio de Boletus (ceps) con caballa marinada	40
• Boletus edulis con pencas de acelgas	40
• Ceps rebozados con queso de cabra	41
• Sopa de Boletus edulis (1)	41
• Sopa de Boletus edulis (2)	41
• Rape de Boletus	41
• Helado de Boletus edulis	42
❑ Lactarius deliciosus (Rebollón)	43
• Lactarius deliciosus con salmonetes	43
• Picadillo soriano con patatas fritas y Lactarius deliciosus	44
• Lactarius deliciosus con patatas	44
• Arroz al vino tinto con Lactarius deliciosus	44
• Pastel de Lactarius deliciosus y queso	45
• Sopa de Lactarius deliciosus	45
• Lactarius deliciosus a la plancha	45
• Empanadillas de Lactarius deliciosus	46
• Croquetas de Lactarius deliciosus	46
• Lactarius deliciosus al horno	46
• Crema de Lactarius deliciosus	46
• Lactarius deliciosus en escabeche	47
• Potaje de alubias y Lactarius deliciosus	47
• Lactarius deliciosus con garbanzos	47
• Lactarius deliciosus con crema de granadas (postre)	48
• Lactarius deliciosus asados con butifarra	48





- ❑ **Amanita caesarea (Oronja)** **49**
- *Aperitivo de piña con Amanita caesarea* 49
 - *Ensalada de espirales con Amanita caesarea* 49
 - *Ensalada de endibias con Amanita caesarea* 50
 - *Ensalada tibia de Amanita caesarea con bacón* 50
 - *Amanita caesarea en ensalada* 51
 - *Flan de Amanita caesarea* 51



- ❑ **Macrolepiota procera (Parasol)** **52**
- *Pastel de Lepiota procera* 52
 - *Pollo con Lepiotas proceras al jerez* 53
 - *Lepiotas proceras con huevos, salchichas y arroz* 53
 - *Macrolepiotas procesas empanadas* 53
 - *Macrolepiotas proceras rellenas* 54



- ❑ **Cantharellus lutescens (Trompeta amarilla)** **55**
- *Ternera asada con Cantharellus lutescens* 55
 - *Alitas de pollo al ajillo con Cantharellus lutescens* 56
 - *Rollitos de lenguado con Cantharellus lutescens* 56
 - *Rabas con Cantharellus lutescens* 56
 - *Angulas de setas* 57
 - *Torrijas con Cantharellus lutescens (postre)* 57



- ❑ **Coprinus comatus (Barbuda)** **58**
- *Flan de setas con Coprinus comatus* 58
 - *Patatas al horno con Coprinus comatus y roquefort* 59
 - *Conchas de merluza con Coprinus comatus* 59
 - *Coprinus comatus con almejas, langostinos y bacalao* 60
 - *Cocochas de Coprinus comatus* 60
 - *Chipirones de Coprinus comatus en su tinta* 60
 - *Coprinus comatus rebozados* 61



- ❑ **Lepista nuda (Pie azul)** **62**
- *Lepista nuda rellena al horno* 62
 - *Lepista nuda con mollejas* 63
 - *Lepista nuda escabechada* 63



- ❑ **Tricholoma terreum (Negrilla)** **64**
- *Huevos revueltos con Tricholoma terreum y gambas* 64
 - *Fricasé de ternera con Tricholoma terreum (negrilla)* 64
 - *Sopa de Tricholoma terreum y verduras* 65
 - *Gratinado de Tricholoma terreum y calabacines* 65
 - *Revuelto de Tricholoma terreum (negrilla)* 66



- ❑ **Pleurotus eryngii (Seta de cardo)** **67**
- *Seta de cardo con salmón* 67
 - *Setas de cardo con gambas* 67
 - *Patatas con setas de cardo* 68
 - *Tostada de setas de cardo con jamón* 68
 - *Marinada de Pleurotus eryngii* 68
 - *Trucha rellena de Pleurotus eryngii* 69



- ❑ **Hydnum repandum (Lengua de vaca)** **70**
- Cazuela de *Hydnum repandum* y almejas 70
 - Pastel de *Hydnum repandum* y queso 70
 - Pastel de *Hydnum repandum* con verduras 71
 - *Hydnum repandum* con patatas 72
 - Arroz al curry con *Hydnum repandum* 72
 - *Hydnum repandum* con palitos del océano y gambas 72



- ❑ **Russula cyanoxantha (Carbonera)** **73**
- *Russulas* rellenas 73
 - Pechugas de pollo con *Russulas* 74
 - Estofado de jarretes con *Russulas* 74
 - *Russula cyanoxantha* en salsa 74
 - Colitas de rape con *Russula cyanoxantha* y gambas 75



- ❑ **Craterellus cornucopioides (Trompeta de los muertos)** **76**
- Espaguetis con cordero y trompeta de los muertos 76
 - Macarrones con trompeta de los muertos 76
 - Espaguetis con jamón y trompeta de los muertos 77
 - Pizza con trompeta de los muertos 77



- ❑ **Leucopaxillus candidus (Cándida)** **78**
- Canelones de bacalao y *Leucopaxillus candidus* 78
 - Pollo al Jerez con *Leucopaxillus candidus* 79
 - Revuelto de morcilla y *Leucopaxillus candidus* 79



- ❑ **Ramaria botrytis (Pie de rata)** **80**
- Gratinado de puerros y *Ramaria* 80
 - Moussaka picante con *Ramarias* 81
 - Albóndigas con *Ramaria* 81



- ❑ **Tuber melanosporum (Trufa negra)** **82**
- Medallones de solomillo con trufa 82
 - Pollo gratinado con trufas 83
 - Lasaña de setas con trufa 83
 - Conchas de bacalao con setas y trufas 84



- ❑ **Pleurotus ostreatus** **85**
- Muslos de pollo con *Pleurotus ostreatus* 85
 - Conejo con *Pleurotus ostreatus* 85
 - Crema de *Pleurotus ostreatus* 86
 - Gratinado de patatas, calabacines y *Pleurotus ostreatus* 86



- ❑ **Clitocybe geotropa (Platera)** **87**
- Tomates rellenos con *Clitocybe geotropa* 87
 - Garbanzos fritos con salchichas y *Clitocybe geotropa* 88
 - Macarrones con queso y *Clitocybe geotropa* 88



- ❑ **Hygrophorus gliocyclus (Llanega blanca)** **89**
- Gratinado de *Hygrophorus gliocyclus* 89
 - Volovanes de *Hygrophorus gliocyclus* 90
 - Ensalada de arroz con *Hygrophorus gliocyclus* 90



❑ **Lepista personata (Pie violeta)** **91**

- *Patatas rellenas con Lepista personata* 91
- *Puré con Lepista personata* 92
- *Pastel de verduras con Lepista personata* 92



❑ **Amanita rubescens (Amanita vinosa)** **93**

- *Fiambre de carne de Amanita rubescens* 93
- *Guisado de blanquetas de pavo con Amanita rubescens* 94
- *Almejas con Amanita rubescens* 94



❑ **Agrocybe aegerita (Seta de chopo)** **95**

- *Pastel de berenjenas con Agrocybe aegerita* 95
- *Rollos de Agrocybe aegerita y queso* 96
- *Pizza de Agrocybe aegerita* 96
- *Agrocybe aegerita en salsa* 96

❑ **Algunas de las más apreciadas setas comestibles** **98**

❑ **Algunas de las más populares y peligrosas setas venenosas** **105**

❑ **Algunas setas raras o con formas curiosas** **110**

La autora, María Luisa Díez Casado, profesora de Enseñanza Primaria es desde hace más de 25 años una experta en cocina de setas. Ha participado en numerosas conferencias y está especializada, además de la cocina de setas, en impartir conferencias a escolares de todas las edades sobre el mundo de la micología.

Colabora activamente en la preparación de exposiciones de setas junto con su esposo Ángel Leiva.



Todas las fotografías han sido realizadas por: Ángel Leiva Portal

INTRODUCCIÓN

Las setas son un alimento perecedero, solamente nos duran unos días, dependiendo de su estado de recogida.

Deberemos buscar unos métodos para que se nos puedan conservar más tiempo.

Entre estos métodos citaremos varios: la conservación al natural, la deshidratación, conservación en vinagre, semiconservas, congelación, precocinadas...

A la hora de cocinar las setas deberemos tener en cuenta que hay algunas, muy pocas, que se pueden comer crudas sin ningún peligro, en pequeñas cantidades. Otras son bastante laxantes.

A la hora de su consumo es recomendable no ingerir grandes cantidades y si es posible no consumirlas para cenar. En caso de cenarlas es aconsejable ir a la cama con la digestión hecha. Las setas son un manjar exquisito pero no siempre igual toleradas por todos los estómagos.

Debemos tener en cuenta que son muy propensas a la captación de metales pesados (algunas especies más que otras) y es recomendable recogerlas en lugares limpios y alejados de todo foco de contaminación.



Recogida de setas durante las V Jornadas Micológicas del ICOMZ (año 2005) en Playa Pita (Soria)

CONSERVACIÓN AL NATURAL:

Una vez limpias las setas se ponen en una cazuela al fuego. Cuando empieza a hervir se echan las setas y se mantienen en el agua el tiempo de escaldación recomendado (ver tabla de tiempos para cada especie).

Después, se ponen en un paño de cocina limpio para que se enfríen y se meten en los tarros de cristal que deberán de estar totalmente limpios, pudiendo estar las setas enteras o troceadas.

Cuando falten unos 3 cms. para llenar los tarros se ponen en el grifo y se llenan de agua fría.

Se meten los tarros al baño María y cuando el agua comience a hervir se cuenta el tiempo indicado (ver tabla). No se sacaran de la cazuela hasta que el agua se enfríe. Una vez embotadas las setas se procederá a etiquetar los tarros con la fecha y el nombre de la seta.

Tabla de tiempos a emplear (según José Antonio Muñoz)

Nombre	Minutos de escaldación	Baño María
<i>Amanita caesarea</i>	5	1h.20m
<i>Boletus edulis</i>	5	1 h.
<i>Boletus aereus</i>	5	1h.
<i>Boletus luteus</i>	5	1h.
<i>Cantharellus cibarius</i>	10	1h.20m.
<i>Cantharellus lutescens</i>	10	1h.20m
<i>Craterellus cornucopioides</i>	10	1h.20m.
<i>Lepista nebularis</i>	10	1h.20m.
<i>Clitocybe geotropa</i>	10	1h.20m.
<i>Hydnum repandum</i>	10	1h.20m.
<i>Lactarius deliciosus</i>	10	1h.20m.
<i>Lepiota procera</i>	8	1h.20m.
<i>Leucopaxillus lepistoides</i>	10	1h.20m.
<i>Marasmius oreades</i>	5	45m.
<i>Agrocybe aegerita</i>	1	1h.20m.
<i>Agaricus arvensis</i>	8	1h.15m.
<i>Russula virescens</i>	8	1h.15m.
<i>Pleurotus eryngii</i>	8	1h.20m.
<i>Lepista nuda</i>	8	1h. 20m

Normas a seguir:

Los tarros deberán de estar totalmente esterilizados.

Deben de cerrar bien, herméticamente. A cada tarro debe corresponder únicamente su tapa, que deberá estar en óptimas condiciones.

Conviene guardar los tarros en un lugar fresco, bodega o trastero.

Consumir preferentemente antes de un año de la fecha de envasado.

Problemas con este método de conservación al natural:

Botulismo: el *Clostridium botulinum* y su toxina. Está contenido en alimentos envasados en malas condiciones y que puede provocar envenenamientos muy graves e incluso mortales.

Se puede utilizar una olla a presión donde podemos alcanzar los 120° pero con este método reduciremos tiempo, aproximadamente una tercera parte, pero no nos libraremos del peligro del botulismo. Por tanto, se recomienda no usar este método de conservación ya que sigue habiendo casos de botulismo.



SETAS DESHIDRATADAS:

La humedad es esencial para la acción microbiótica. Si quitamos esta humedad a las setas las podremos conservar indefinidamente.

Una vez secas guardarlas en una bolsita de plástico del tipo de las de congelar o meterlas en tarros de cristal bien cerrados. Si se dispone de una envasadora al vacío preparar las setas secas en raciones apropiadas para su posterior consumo.

Normas a seguir:

- 1) Acción rápida.
- 2) Ejemplares sanos, sin larvas.
- 3) Conviene no lavar las setas, sí quitarles tierra y hojarasca pero sin mojarlas, ya que luego va a costar muchísimo más el perfecto secado y tienen que estar perfectamente secas, ya que si no se pudrirían.

Hoy sabemos que hay ciertos procedimientos industriales e incluso secaderos o centrifugadoras especiales pequeñas, pero a nivel casero conviene seguir el siguiente procedimiento:

Extender las setas, bien enteras si son ejemplares pequeños, o bien fileteadas si son grandes, y ponerlas sobre hojas de papel extendidas, gasa, tela, suelo limpio de un trastero,....

Dejar secar pacientemente: bien por tiempo, sin prisa o por medio de un ventilador si es posible del tipo giratorio y a la menor velocidad posible. Conviene remover frecuentemente las setas para que se sequen por igual.

Hay quien ensarta las setas en collares, con un hilo o cuerda y las coloca en un lugar aireado y seco, pero pierden aroma y ganan polvo.

Antes de guardar las setas:

Recomendaciones:

- Tienen que estar completamente secas.
- Nada de utilizar microondas.
- Como mucho terminar de secar completamente con una pasada por el horno convencional, preferentemente si es de aire, a una temperatura no más de 30° y con la puerta del horno un poco abierta.

Setas que se pueden deshidratar:

- *Boletus aereus*
- *Boletus edulis*
- *Boletus vinicola*
- *Cantharellus cibarius*
- *Cantharellus tubaeformis*
- *Craterellus cornucopioides*
- *Cantharellus lutescens*
- *Marasmius oreades*
- *Morchellas*
- *Lyophyllum gambosum*
- *Pleurotus eryngii*

Setas en polvo.

Seguimos el procedimiento de secar setas, pero al final las trituramos. Las guardamos en tarros o recipientes apropiados y las etiquetamos. Se guardan en sitio seco.

A la hora de utilizarlas para cocinar:

Hidratarlas con agua o leche.

Se ponen en un recipiente que las cubra, no más de media hora. Si se quiere se aprovecha el agua o leche que queda para elaborar la receta. También, y si es agua, podemos hacer cubitos de caldo de setas.



CONSERVACIÓN DE SETAS EN VINAGRE:

Procedimiento 1º:

Setas más apropiadas entre otras:

- *Lactarius deliciosus*
- *Hydnum repandum*

Ingredientes:

Vinagre, laurel, 2 clavos, sal y pimienta.

Proceso:

Una vez limpias las setas se ponen en una cazuela. Se cubren con vinagre y se echan las especias y la sal.

Cuando empiece a hervir reducir el fuego al mínimo y tenerlo así 12 minutos. Apagar el fuego. Dejarlo todo en maceración una hora.

Después sacar las setas, extenderlas en un paño durante 2 horas. Meterlas en tarros de cristal. Cubrirlos de vinagre y cerrar los tarros

Procedimiento 2º:

Escaldar las setas en agua o cocerlas en agua, vinagre y sal.

1ª Variante (en agua):

Se sumergen las setas enteras, o en trozos grandes, en el agua hirviendo, con un poco de sal. Cuando arranque a hervir retiramos las especies más frágiles. Las más consistentes pueden hervir hasta 2 minutos.

Finalmente escurrimos, metemos en un bote y rellenamos con un líquido compuesto, a partes iguales, del agua de la cocción, vinagre blanco y vino blanco.

2ª Variante:

Se pone una parte de agua, una de vinagre y un poco de sal. Cocer las setas, bien enteras o en trozos grandes. Después de cocer 10 minutos se escurren y se meten en un bote que se rellenará con vinagre blanco.

Estas 2 últimas conservas se pueden cubrir con un poco de aceite y también añadir las especias a nuestro gusto.

Setas en conserva con aceitunas.

Setas recomendadas:

- *Lactarius deliciosus*
- *Lepista nuda*

Ingredientes:

- 750 g. de la seta elegida.
- 1 cucharadita de sal
- 5 dientes de ajo
- 200 g. de aceituna negra tipo perla
- Unas ramitas de tomillo, a ser posible frescas.
- 10 g. de pimienta negra.
- 3/8 l. de vinagre de vino.
- 1/8 l. de agua.
- 40 g. de azúcar.

Proceso:

Se lavan bien las setas. Las pequeñas las dejaremos enteras y las grandes las cortamos en trozos. Se cuecen en agua salada de 5 a 10 minutos. Se escurren bien en un colador. Se dejan



enfriar. Se parten los ajos a la mitad y se pelan. Se escurren las aceitunas En un tarro de cristal limpio se van poniendo setas, ajo, aceitunas, granos de pimienta y el tomillo.

Se pone a hervir el vinagre con la medida de agua, el azúcar y la sal. Dejamos hervir hasta que se vaya diluyendo el azúcar. Se deja enfriar.

Ya frío se vierte sobre las setas, en los tarros, que deberán cubrirse por completo.

Se cierran bien los tarros, debiéndose guardar en frigorífico o lugar fresco y reservándose unos 5 ó 6 días antes de consumirse

CONGELACIÓN DE SETAS:

Las setas a congelar deben de estar completamente sanas. Se procurará congelar pequeñas cantidades, y por supuesto siempre a medida de nuestras necesidades.

Hoy en día muy buenos envases apropiados para la congelación, tanto de plástico como bolsas de congelación.

En una sartén, con aceite, ponemos las setas, bien enteras o partidas en trozos, y dejamos que se hagan. No ponemos sal, ya que la sal dificulta el proceso de congelación.

Dejamos hacer 7 u 8 minutos o hasta que las setas han echado gran parte de su jugo o agua que tienen. Apagamos el fuego. Escurrimos las setas y aquí también podemos guardar este agua para hacer cubitos de setas.

Dejamos enfriar y colocamos las setas en el envase apropiado. Etiquetamos con el nombre de la seta y la fecha y algún otro dato que nos pueda interesar, como el lugar de recogida.



Proceso de descongelación:

Un día o dos días antes de consumir las setas las sacamos del congelador al frigorífico.

En una sartén con aceite echamos las setas previamente descongeladas. Ponemos sal y procedemos como si fueran frescas, descontando el tiempo ya empleado.

Se recomienda gastar todas las setas congeladas en el año o temporada y no deben de mantenerse más de 2 años en el congelador.

Es el método más recomendable para conservar setas, ya que además ahorra mucho espacio.

SETAS PRECOCINADAS:

Freímos las setas en una sartén con aceite de oliva y dejamos que se hagan despacio. Ponemos sal y dejamos que suelten todo su jugo. Cuando éste se evapore o aproximadamente una media hora de tiempo, y siempre contando con la cantidad de setas que hemos puesto, apagamos el fuego y dejamos enfriar. Guardamos las setas en un envase apropiado para el frigorífico y las usaremos posteriormente para diversas recetas con setas. Así se nos van a conservar perfectamente unos 5 o 6 días y además nos van a ahorrar espacio en el frigorífico.



Precocinado de setas

SETAS LAXANTES:

Algunas setas tienen sustancias purgativas, por lo cual debemos tener mucho cuidado a la hora de su consumo. Así, entre otras:

Suillus granulatus

Suillus collinitus

Suillus bellinii



SETAS QUE SE PUEDEN COMER CRUDAS:

Hay muy pocas especies de setas que se pueden consumir crudas sin ningún peligro para la salud. Siempre en pequeñas cantidades.

Se ha puesto muy de moda últimamente el comer las setas crudas, los famosos “carpaccios”.

Las principales setas que se pueden consumir crudas son:

Amanita caesarea
Lyophyllum gambosum
Lepista panaeolus
Fistulina hepatica
Aleuria aurantia
Tremiscus helvelloides
Auricularia aurícula-judae



!!! No ingerir crudas, bajo ningún concepto!!!

Morchellas
Helvellas
Sarcosphaeras



Algunos consejos ecológicos:

Antes de salir al monte:

- Lo primero es prepararse una buena cesta, preferentemente de base ancha, bien aireada. No pondremos sobre esta base ningún material, como papeles de periódico u hojas ya que así favorecemos la diseminación de las esporas.
- No usaremos bolsas de plástico porque las setas se descomponen y fermentan rápidamente y se pueden convertir en un alimento tóxico e indigesto.
- También nos será necesario un buen calzado, unas buenas botas transpirables y cómodas. Llevar prendas para la lluvia, un buen chubasquero y pantalón impermeable. Existen prendas adecuadas que se ponen sobre las piernas, de la rodilla al tobillo y que protegen de la humedad.
- También deberemos llevar una buena crema protectora y procurar que nuestra cabeza esté tapada, sobre todo en verano.
- Es aconsejable la utilización de un bastón o cachaba. Además de acompañarnos en la marcha nos va a servir de defensa ante un posible peligro como algún animal o simplemente para apartar ramas.
- Deberemos llevar también un silbato, GPS o teléfono móvil y dejar avisado el sitio donde vamos.
- Una buena navaja es imprescindible. Yo aconsejo que se coloque en la navaja un lazo pequeño o una tira de cinta de un color vistoso, claro, para que se vea bien. En caso de extravío nos será más fácil encontrarla. También un cepillo adecuado para poder limpiar las setas en primera instancia.
- Nunca deberemos de ir solos al monte. Puede ser muy peligroso e imprudente. Ir con personas de nuestro agrado complementa esta actividad.
- Elegir el sitio o lugar adecuado. Cada especie de seta se da en un habitat diferente, algunas incluso en varios. Esto deberemos tenerlo en cuenta a la hora de salir a recolectar, así nos evitaremos problemas. Por tanto, aconsejo que la salida al monte se planifique previendo ya de antemano que especies se van a recolectar y el lugar apropiado.
- Ver si ese lugar adecuado está o no acotado y la manera de sacar los permisos para buscar setas.

En el monte:

- Recordar que está prohibido el tránsito rodado fuera de los caminos y pistas aptas para este fin. Debemos ser muy respetuosos con esta norma.
- No está permitido remover el suelo ni utilizar hoces, rastrillos, azadas u otra herramienta que altere la capa superficial del suelo.
- Hay gente que hace fotos a las setas y éstas deben estar en todo su esplendor, sean o no comestibles.
- Todas las setas desempeñan funciones importantes en la naturaleza además de ser una belleza a contemplar. Por tanto nunca deberemos pisotear ni dar patadas a ninguna seta, aunque sean peligrosas.
- No llevar la navaja abierta mientras se pasea por el monte, puede ser muy peligroso.
- A la hora de coger las setas no apoyaremos la rodilla en el suelo, así evitaremos ciertas artrosis.
- No recolectar para el consumo setas que estén al borde de caminos muy transitados o bordes de carretera así como cerca de alguna industria peligrosa, aeropuertos, centrales nucleares... el contenido en metales pesados como el mercurio, cadmio, plomo, etc... es muy elevado en estos lugares.

- Debemos seleccionar las setas que sean para nuestro consumo, cortadas por el pie y las setas que sean para clasificar o estudiar que deberán cogerse enteras. Por esta causa y ante un ejemplar que no conozcamos deberemos profundizar con la navaja para no dejarnos importantes características de la seta como puede ser la volva.
- Recolectaremos ejemplares de tamaño medio, evitando, si es posible, los muy pequeños. Nunca deberá recogerse una seta antes de que tenga un tamaño apropiado.
- No debemos recoger ejemplares viejos o deteriorados, al llegar a casa los tendremos que tirar directamente a la basura, además nos van a estropear otros ejemplares sanos.
- Debemos de tapar el hueco que ha quedado al recoger la seta y no dejar restos de setas diseminados, en la medida de lo posible procuraremos enterrar estos restos.
- La primera limpieza se debe de hacer en el monte, así como la primera revisión de las setas recolectadas.

A la hora de llegar a casa:

- Seleccionar los ejemplares recolectados y clasificarlos por especies.
- Guardarlos lo más rápidamente en el frigorífico una vez limpios.
- Nunca jamás comer una seta que no se conozca. Tampoco deberemos hacer caso de creencias populares ni de dichos de gente inexperta, ante la menor duda no debemos de consumir ninguna seta.
- No deberemos consumir muchas setas, mucha cantidad, lo ideal es usarlas en plan degustación
- No regalar setas a personas que no las aprecien en todo su valor ya que podían acabar en la basura aunque dirán que estaban exquisitas.
- Es recomendable consumir las setas preferentemente a la hora de la comida, las setas son bastante indigestas y pesadas. En caso de consumirlas para cenar se recomienda ir a la cama con la digestión bien hecha, por tanto deberemos de hacer una tertulia con amigos comentando lo bien que nos lo hemos pasado en el monte recolectando las setas.

Y siempre:

- Debemos ser respetuosos con el medio ambiente, no dejando huella de nuestro paso por el monte y deberemos de llevarnos nuestra basura con nosotros.
- También respetaremos a los animales del monte y cerraremos las puertas que encontremos puestas para evitar que estos animales se escapen.
- Recordar que hay asociaciones micológicas que nos pueden asesorar: nunca nos fiaremos de nadie inexperto y por supuesto tampoco de una foto de un libro que..." parece que es igual".

RECETAS DE COCINA

☐ **Hygrophorus marzuolus (Seta de las ardillas).**

Es una seta de gran porte, con láminas subdecurrentes, espaciadas, blancas al principio y después grisáceas, de sombrero plano a convexo cuyo color varía del blanco al negro humo, con pie cilíndrico blanquecino grisáceo. Su carne es blanca o grisácea, con sabor dulce.

Es una especie que suele aparecer en el mes de marzo, de ahí su nombre (*marzuolus*), en bosques de coníferas y mixtos.

Esta seta es conocida como la seta de las ardillas pues en la época en que aparece el alimento escasea en el bosque y es buscada insistentemente por los animales.

Buen comestible. Es la primera seta comestible del año. Dada la época de su aparición es muy difícil confundirla con ninguna otra.



Hygrophorus marzuolus con jamón.

Ingredientes:

- ½ cebolla, 200 gr. de *Hygrophorus marzuolus*, 1 filete jamón de serrano, troceado, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- Pochamos en una cazuelita, preferentemente de barro, un poco de cebolla finamente picada. A medio hacer echamos las setas, lavadas y cortadas en trozos más bien pequeños. Dejamos hacer. Ponemos sal. Cuando están casi hechas ponemos el jamón cortado a trozos. También se puede sustituir por bacón.
- Se da todo unas vueltas con cuchara de palo y se sirve caliente en la misma cazuela.

Alcachofas rellenas con Hygrophorus marzuolus.

Ingredientes:

- 8 alcachofas, 500 gr. de *Hygrophorus marzuolus*, 50 gr. de queso parmesano rallado, un bote o brik pequeño de nata, 2 puerros, una cebolla, un limón, aceite, mantequilla, sal, pimienta y perejil.

Elaboración:

- Cortar los tallos y las puntas de las alcachofas, retirar las hojas externas y cubrir con agua fría y zumo de limón.
- Dejar escurrir boca abajo y dar un golpecito en la base para que se abran por el centro. Sazonar con un poco de sal y aceite.

- Freír la cebolla y los puerros en un poco de mantequilla y aceite hasta que estén blandos. Añadir las setas troceadas y cocer hasta que hayan absorbido toda el agua; sazonar con sal, pimienta y espolvorear con perejil picado.
- Agregar la nata con el queso rallado y mezclar bien.
- Rellenar las alcachofas con esta mezcla y colocar en una fuente de horno. Verter un vaso de agua y medio vaso de aceite y cocer en el horno durante 45 minutos.

Risotto al cava con *Hygrophorus marzuolus*.

Ingredientes:

- 200 gr. de arroz (preferentemente de grano largo), 250 gr. de *Hygrophorus marzuolus*, 50 gr. de jamón serrano, 1 cebolla, aceite de oliva, 1 diente de ajo, 2 ó 3 copas de cava (preferentemente seco), 4 tazas de caldo de carne (puede sustituirse por cubitos), sal, pimienta negra en polvo y perejil.

Elaboración:

- En una cazuela ponemos el aceite de oliva y sofreímos la cebolla, bien picadita, las setas (previamente lavadas y partidas en trozos más bien pequeños) y el ajo, también muy picadito. Dejamos hacer a fuego suave unos 8 minutos.
- Ponemos el jamón, muy picadito y el arroz. Removemos todo bien.
- Seguidamente ponemos el cava y se deja cocer a fuego vivo, unos 6 minutos. Después incorporamos el caldo. Bajamos el fuego y dejamos hacer unos 20 minutos aproximadamente.
- Dejamos reposar. Espolvoreamos con perejil picado. Servir caliente.

***Hygrophorus marzuolus* con alcachofas.**

Ingredientes:

- Un bote de alcachofas, 50 grs. de jamón serrano, 250 grs. de *Hygrophorus marzuolus*, aceite de oliva y sal.
-

Elaboración:

- Si se hace con alcachofas frescas mejor, pero tras un día de campo buscando *marzuolus*, elegiremos un bote de buenas alcachofas en conserva, por su rapidez.
- Freímos un poco de jamón (puede ser serrano o de york) y tras él ponemos las setas troceadas y limpias. Dejamos hacer lentamente unos 15 minutos y ponemos las alcachofas dándole a todo unas vueltas para que tome el gusto de las setas. Hacer otros 5 minutos y servir.

Conservación:

El mejor método para conservar esta seta es la congelación.

☐ **Morchellas (Colmenillas).**

Son setas de primavera con aspecto de panal de abejas, con alvéolos profundos e irregulares, de pie hueco y de carne blanquecina y frágil. Su color es variable dependiendo de la especie, siendo el más habitual el ocre amarillento o café con leche. Típica de primavera, suele aparecer dependiendo de la especie, en abetos, pinares, carrascas y orillas de los ríos, así como bosques húmedos, sobre todo caducifolios.



Conocidas como colmenillas o cagarrias. Las especies más habituales son la *Morchella rotunda*, *cónica* y *elata*.

No confundirla con la *Gyromitra esculenta* conocida como bonetes y que es una especie peligrosa de consumir.

Las *Morchellas* siempre hay que consumirlas bien cocinadas (nunca crudas) siendo recomendable una previa cocci3n antes de su elaboraci3n. Debido a su forma hueca se prestan para elaborar recetas rellenándolas. Es aconsejable no usar los pies para su consumo.

Colmenillas al jerez.

Ingredientes:

- 500 gr. de colmenillas, 1 copa de jerez, 4 dientes de ajo, aceite, un poco de mantequilla, sal y pimienta.

Elaboraci3n:

- Lavamos bien las setas, si no son excesivamente grandes, las dejamos enteras o partidas en dos trozos, a lo largo. Es aconsejable desechar los pies.
- Las freímos en una sartén con aceite de oliva y un poco de mantequilla, dejándose hacer muy suavemente.
- Ponemos el ajo picadito, pimienta y sal. Cuando se haya evaporado el agua, ponemos el jerez y dejamos hacer aproximadamente 10 minutos más.

Pastel de colmenillas, puerros y jam3n.

Ingredientes:

- Masa de hojaldre, 2 puerros, 4 huevos, 350 gr. de colmenillas, un vaso de leche, 150 gr. de jam3n serrano, mantequilla, aceite de oliva, 150 gr. de queso rallado y sal.

Elaboraci3n:

- Lavamos bien las colmenillas. Dejamos escurrir sobre un papel absorbente, partidas en trozos regulares.
- Lavamos y cortamos los puerros en tiras muy finas. Los cocemos con abundante agua y sal.

- Freímos las setas (previamente lavadas y partidas en trozos más bien pequeños) en una sartén, con aceite de oliva, a fuego muy suave. Dejamos hacer hasta que estén tiernas.
- Se extiende la masa del hojaldre (siguiendo las instrucciones del fabricante) con un rodillo, la adaptamos bien al molde que vamos a usar.
- En un bol ponemos los huevos, los batimos bien, luego los puerros (escurridos), las setas, el jamón picado en trozos muy finos, la leche, un poco de mantequilla fundida y un poco de queso rallado.
- Colocamos en el molde y una vez allí espolvoreamos con el resto de queso rallado.
- A horno fuerte 200°, aproximadamente 30 minutos.

Colmenillas rellenas.

Ingredientes:

- 350 gr. de colmenillas, 2 dientes de ajo, 50 gr. de jamón serrano (picado muy fino), 50 gr. de miga de pan desmenuzada, 2 cucharadas de vino blanco, 1 huevo, perejil picado, 1 cucharada de concentrado de carne, aceite de oliva, sal, harina y ¼ lt. de caldo.

Elaboración:

- Se limpian bien las colmenillas, desechando los pies y se abren haciéndolas un corte en sentido longitudinal.
- Se bate el huevo en un bol y se mezcla con el jamón, los ajos, picados muy finos, el perejil, también picado, la miga de pan y el vino. Se sazona, se mezcla bien y cuando el relleno esté hecho una pasta se rellena con él las colmenillas.
- Se calienta aceite en una sartén y se fríen, muy despacio, las colmenillas, a las que, por seguridad, deberíamos haber cocido un poco.
- Freímos muy despacio para que no se nos salga el relleno y las vamos disponiendo en una cazuela.
- En 3 cucharadas de aceite de haber frito las colmenillas, ponemos la harina e incorporamos el caldo y el concentrado de carne o pastilla de sopicaldo de carne y sin dejar de remover para que no se formen grumos.
- Se cubren las setas con la salsa preparada y se deja cocer todo 10 minutos.

Morchellas con crema.

Ingredientes:

- (Para 2 personas) 300 gr. de *Morchellas*, 40 gr. de mantequilla, 1 cucharada sopera de aceite, 1 cebolla mediana, 3 dl. de nata líquida, 1 limón, sal, pimienta y perejil.

Elaboración:

- Hervir y lavar muy bien las *Morchellas*. Escurrirlas y reservar el agua de la ebullición. En una sartén con mantequilla y el aceite freír la cebolla finamente picada. Cuando la cebolla sea transparente poner las setas y dejar cocer a fuego suave. Si hace falta ponemos agua de la cocción. Salpimentar y tapar la sartén. Pasados 5 minutos poner la nata, remover, dejar espesar un poco y añadir el jugo del limón. Mirar de sal y pimienta. Salpicar con perejil.

Ternera con Morchellas.

Ingredientes:

- (4 personas) 500 gr. de ternera (bistecs), 300 gr. de *Morchellas*, 1 cebolla, 2 dl. de salsa española, 1 dl. de aceite de oliva, 1 vasito de vino blanco, 1 vasito de nata líquida, sal y pimienta.

Elaboración:

- Hervir y lavar muy bien las setas. Escurrirlas. Cortarlas y pasarlas por la sartén con un poco de aceite. Reservarlas.
- Cortar la carne a tiras y pasarlas por la sartén a fuego muy vivo. Salpimentar y reservar caliente.
- En la misma sartén freír la cebolla rallada fina remojada con el vino. Dejar reducir 1/3 y añadir la salsa española, la nata y la pimienta. Remover y añadir la carne y las setas. Dejar cocer unos 4 minutos. Servir caliente acompañado de arroz blanco.

Salsa española: se dora en una sartén con aceite de oliva cebolla, zanahoria, ajo y tocino si gusta, todo cortado muy pequeño, con hierbas aromáticas, un vasito de caldo de carne y un poco de vino blanco. Cocer 20 minutos, espesar con una cucharada de harina tostada y pasarlo por el chino.

Conservación:

El mejor método de conservar las *Morchellas* es el secado. Se secan enteras, asegurándose de que no quedan con humedad antes de guardarlas bien en tarros de vidrio o en bolsas de plástico de cierre hermético. Se recomienda un secado rápido utilizando un ventilador a velocidad mínima. Si partimos de setas secas no será necesario hervirlas para su elaboración.

☐ **Lyophyllum gambosum (Perretxico).**

Especie primaveral denominada con diferentes nombres vulgares, entre ellos seta de San Jorge aludiendo a la fecha en que suele aparecer (23 de Abril). Seta blanca con el sombrero ligeramente crema con olor y sabor harinoso. Su tamaño oscila entre 5 y 14 cm., aunque es muy difícil encontrar ejemplares de máximo tamaño. Aparece en prados formando grandes corros de brujas que son muy buscados por los seteros. Alcanza en mercado precios elevados y cada día es mayor su demanda, así como el número de personas que la buscan. Sus láminas son blanquecinas, apretadas y escotadas. Excelente comestible, puede ser degustado “con moderación” crudo.



Es conocida vulgarmente como seta de San Jorge, Usón, Lansarón, Perretxico, seta fina, seta de Orduña, moixernó, etc... según la región donde nos encontremos.

Crema de *Lyophyllum gambosum*.

Ingredientes:

- 1 cebolla, 400 gr. de *Lyophyllum gambosum*, ½ puerro, 2 zanahorias, 2 patatas, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- En una cazuela con aceite de oliva freímos la cebolla finamente picada y cuando esté dorada añadimos las setas, previamente lavadas y troceadas.
- Ponemos el puerro, troceado, las zanahorias, también troceadas y las patatas, peladas y cortadas a trozos. Ponemos sal.
- Ponemos agua y dejamos hervir unos 25 minutos. Pasamos por una batidora dejando un punto más bien espeso. Ponemos, si gusta, nata líquida y adornamos a gusto, bien con trozos de setas ya cocinadas o con dados de pan frito.

Crema de espárragos con almejas y *Lyophyllum gambosum*.

Ingredientes:

- 6 espárragos grandes, 12 puntas de espárragos, 200 gr. de *Lyophyllum gambosum*, 12 almejas, 1 cebolla, 60 gr. de mantequilla, 3 dl. de agua (puede ser de los espárragos), 2 dl. de nata líquida, pimienta, unas gotas de aceite y sal.

Elaboración:

- Se pica finamente la cebolla y se fríe en la mantequilla, dejando que quede muy blandita. Incorporamos los 6 espárragos junto con el agua, dejando que rompa a hervir.
- Ponemos la nata líquida y vamos dando vueltas al conjunto unos 3 minutos. Pasado este tiempo se pasa por una batidora.
- Se limpian las setas y se saltean en una sartén con unas gotas de aceite. Ponemos a calentar la crema y echamos las almejas (abiertas previamente en una sartén), un

poco de mantequilla, sal y pimienta, si gusta. A las almejas las podemos quitar o no la concha.

- Ponemos 3 puntas de espárragos en cada plato y cuando este hecha la crema ponemos 3 almejas para cada uno, la ración de crema que quiera cada comensal y las setas por encima.

Entremés de melón con *Lyophyllum gambosum*.

Ingredientes:

- 150 gr. de jamón serrano (en un trozo), 1 melón (pequeño, tipo piel de sapo, preferentemente), 1 pepino, 150 gr. de *Lyophyllum gambosum*, 1 lata de maíz, 1 taza de mayonesa, 5 cucharadas de nata líquida, sal pimienta y perejil picado.

Elaboración:

- Cortamos el melón por la mitad, le quitamos las pepitas y retiramos parte de la pulpa, ayudándonos con una cuchara. Metemos en el frigorífico y reservamos.
- Abrimos la lata de maíz y escurrimos. Cortamos las setas (previamente lavadas) en rodajas muy finas, el jamón (a tacos), el pepino, picado y la pulpa del melón que habíamos quitado previamente.
- En una ensaladera mezclamos el jamón, el pepino, el melón, las setas, el maíz, la mayonesa y la nata. Ponemos sal y pimienta. Guardamos en el frigorífico y reservamos.
- 10 minutos antes de servir este plato a la mesa sacamos el melón y la ensaladera del frigorífico. Rellenamos las dos mitades del melón con el contenido de la ensaladera y lo espolvoreamos con perejil picado.

Perretxicos (*Lyophyllum gambosum*) rehogados.

Ingredientes:

- 500 gr. de *Lyophyllum gambosum*, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 pimiento morrón, ½ vaso de vino blanco, perejil picado, el zumo de un limón, aceite, sal y pimienta.

Elaboración:

- Se pica la cebolla y el ajo y se rehoga en una sartén con aceite hasta que estén bien dorados.
- Añadimos las setas, previamente lavadas y partidas en trozos regulares, el zumo del limón, el vino la sal la pimienta y el pimiento morrón cortado a tiras.
- Dejamos que se haga lentamente, se espolvorea, finalmente con perejil picado.

***Lyophyllum gambosum* con vainas (judías verdes).**

Ingredientes:

- 400 grs. de *Lyophyllum gambosum*, 500 grs. de vainas frescas, aceite de oliva, sal y vinagre.

Elaboración:

- Elegimos unas setas bien frescas, así como unas vainas sanas y frescas. Laminaremos las setas, algunas las freiremos muy ligeramente (vuelta y vuelta rápida en un poco de aceite de oliva) y el resto lo disponemos alrededor de una fuente, así crudo y laminado.
- Partimos y limpiamos las judías verdes y en el mismo aceite de freír las setas las freímos, pero echando muy poca cantidad de vez y como las setas, vuelta y vuelta. Escurrimos bien y las ponemos en la fuente donde habíamos dispuesto las setas crudas y también ponemos las setas laminadas fritas, decorando a gusto.
- Ponemos sal, aceite de oliva virgen (a gusto), vinagre...

Tortilla de *Lyophyllum gambosum* con espárragos trigueros.

Ingredientes:

- (4 personas) 2 manojos de espárragos delgados y verdes, 300 gr. de setas, 6 huevos, 4 cucharadas de nata líquida, 1 ramita de perejil, 2 dientes de ajo, sal y pimienta.

Elaboración:

- Lavar y escurrir las setas. Lavamos y cortamos en trozos los espárragos. En una sartén con aceite, se fríen los espárragos hasta que estén tiernos. Se retiran. En esa misma sartén se fríen las setas durante unos 10 minutos, se ponen los espárragos y los ajos finamente cortados. Se remueve todo. Se añaden los huevos a la nata, la sal y la pimienta. Se pone todo en la sartén y se hace la tortilla.

Empanadillas dulces rellenas de *Lyophyllum gambosum*.**Ingredientes:**

- 250 grs. de *Lyophyllum gambosum*, 2 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de miel, 1 paquete pequeño de obleas de empanadilla, aceite de oliva y mermelada de albaricoque.

Elaboración:

- Caramelizamos unas setas en azúcar y un poco de miel. Dejamos enfriar y con ellas rellenamos unas obleas de empanadillas que freímos en aceite de oliva. Dejamos enfriar.
- En una sartén desleímos miel con un poco de mermelada de albaricoque y vamos dando vueltas con una cuchara de palo.
- No muy caliente la mermelada la ponemos, a modo de salsa, sobre las obleas de setas.

Ensalada de *Lyophyllum gambosum* con pasta y salmón.**Ingredientes:**

- (4 personas) 500 grs. de pasta, preferentemente la de tipo concha, de colores, 350 grs. de *Lyophyllum gambosum*, 250 grs. de salmón ahumado, 2 huevos cocidos, 1 cebolla, unas alcaparras, sal, pimienta, eneldo fresco, salsa mayonesa.

Elaboración:

- Limpiamos bien las setas, las partimos en trozos regulares y las vamos disponiendo en una ensaladera.
- Cocemos la pasta en abundante agua con sal durante 10 minutos y la refrescamos. Se reserva.
- Cortamos el salmón en rodajas finas y lo añadimos a la ensaladera. También añadimos la pasta cuando se enfríe y un poco de eneldo fresco.
- Picamos una cebolla muy menudita y la incorporamos al conjunto con unas alcaparras y 2 huevos cocidos partidos al gusto. Lo dejamos que se termine de enfriar en frigorífico y al momento de servir incorporamos la mayonesa y salpimentamos.

Conservación:

Esta seta admite su secado. También puede conservarse congelada.

Proceso de congelación: En una sartén con un poco de aceite de oliva, ponemos las setas bien limpias y troceadas. No ponemos sal (para no dificultar el proceso de congelación) y dejamos hacer unos 10 minutos hasta que suelten el agua. Escurrimos y dejamos enfriar. Guardamos las setas en bolsas de congelar.

☐ **Cantharellus cibarius (Rebozuelo).**

Excelente comestible, de olor afrutado, de color amarillo anaranjado de carne amarillenta con sabor dulce. Su sombrero varía entre 3 y 9 cm. de diámetro. Láminas en forma de pliegues muy decurrentes y del mismo color que el sombrero. Suele aparecer desde principio del verano hasta el otoño en bosques de coníferas y frondosas. Es muy difícil encontrar esta seta atacada por larvas, lo cual hace más atractiva su búsqueda. Seta que se puede secar fácilmente. Por su ligero sabor afrutado es muy indicada para postres y para hacer mermelada.



Se la conoce por diversos nombres vulgares, como por ejemplo, rebozuelo, cabrilla, seta de San Juan, saltaperretxico, rossinyol, etc...

Postre con *Cantharellus cibarius*.

Ingredientes:

- Moras, *Cantharellus cibarius*, 1 melocotón, 1 pera, azúcar, mantequilla, aceite. Si se tienen, arándanos y frambuesas.

Elaboración:

- En una sartén ponemos una cucharada de aceite de oliva y mantequilla. En ella pondremos a caramelizar los *Cantharellus*, bien limpios y cortados a láminas finas. Vamos incorporando azúcar poco a poco, hasta que estén casi en su punto. Incorporamos un melocotón pelado y picado, una pera pelada y picada y moras, dándolo todo vueltas con una cuchara de palo. Dejamos enfriar y guardamos en el frigorífico en raciones individuales.

Crema de yogur y naranja con *Cantharellus cibarius*.

Ingredientes:

- 4 yogures naturales o de limón, 4 cucharadas de leche condensada, 2 naranjas, canela, 4 cucharadas de miel, 150 gr. de *Cantharellus cibarius*, azúcar.

Elaboración:

- Lavamos bien las naranjas (enteras). Cortamos la piel en tiras muy finas.
- En cazo hervimos ½ lt. de agua con las tiras de naranja, los ejemplares de *Cantharellus cibarius* enteros (previamente lavados) y una cucharada de azúcar. Dejamos hacer unos 10 minutos a fuego moderado, dejando que se reduzca un poco el líquido. Entonces caramelizamos, con más azúcar, hasta que las setas estén en su punto.
- Hacemos un zumo con las 2 naranjas. En un bol ponemos el zumo de las naranjas, los yogures, la leche condensada, la miel y unas tiras de la cáscara de naranja. Removemos bien con un batidor de mano. Incorporamos los *Cantharellus cibarius* caramelizados. Espolvoreamos con canela.
- Servir frío, manteniéndolo en el frigorífico hasta este momento.

Tarta de queso con *Cantharellus cibarius*.**Ingredientes:**

- 3 huevos, 2 yogures naturales, 1 paquete de nata líquida mediano 1 vaso de leche, 1 vaso de harina, caramelo líquido, 6 porciones de quesitos (tipo el caserío o similar), 6 cucharas de azúcar, 200 gr. de *Cantharellus cibarius* caramelizados.

Elaboración:

- En un bol grande ponemos todos los ingredientes menos las setas. Lo batimos bien con una batidora hasta que quede muy fino.
- Elegimos un molde apropiado de horno. Untamos este molde con caramelo líquido y colocamos los *Cantharellus cibarius* caramelizados en el fondo, haciendo una capa.
- Luego vertemos la mezcla que habíamos preparado y lo introducimos al horno, al baño María 1 hora a 200°.

Compota de frutos secos con *Cantharellus cibarius***Ingredientes:**

- 75 gr. de ciruelas pasas, 75 gr. de pasas de Corinto, 75 gr. de albaricoques secos (orejones), ½ palo de canela, 75 gr. de higos secos, ½ manzana, ½ pera, 3 cucharadas de azúcar, 1 vaso de vino tinto, 100 gr. de *Cantharellus cibarius*.

Elaboración:

- Ponemos una cazuela con agua, el azúcar y la canela al fuego. En ella vamos poniendo las ciruelas, las pasas, los orejones, los higos y los *Cantharellus* (bien lavados y cortados en trozos regulares. Ponemos la manzana y la pera, todo pelado y cortado en trozos regulares.
- Dejamos hacer por espacio de una media hora a fuego moderado.
- Pasado este tiempo incorporamos el vino tinto, damos unas vueltas ayudándonos con una cuchara de madera y dejamos hacer por espacio de 15 minutos, a fuego lento.
- Dejamos enfriar en la misma cazuela. Quitamos el palo de la canela. Pasamos la compota a un bol o fuente que meteremos en el frigorífico.
- Se puede servir tibia, aunque, personalmente, pienso que está mejor fría.

Sepia con *Cantharellus cibarius*.**Ingredientes:**

- (4 personas) 1 Kg. de sepia, ½ Kg. de setas, 2 cebollas, 3 dientes de ajo, 2 tomates maduros, 1 vaso de vino blanco, 4 cucharadas de aceite de oliva, 8 almendras tostadas, sal.

Elaboración:

- Pelar las cebollas y un ajo y picarlos. Sofreírlos en una cazuela de barro con el aceite hasta que cojan color. Rallar los tomates, añadirlos a la cazuela y cocer durante 10 minutos.
- Limpiar la sepia, trocearla y agregarla al sofrito. Cubrir con agua, salar y dejar cocer unos 30 minutos.
- A continuación, añadir las setas bien lavadas y proseguir la cocción 15 minutos más.

- Preparar la picada, machacar los ajos restantes y las almendras tostadas en un mortero. Añadir el vino blanco para diluir la mezcla y verterlo todo en la cazuela. Rectificar de sal y cocer a fuego lento 10 minutos más. Servir bien caliente.

Mousse de chocolate, avellanas y *Cantharellus cibarius*.

Ingredientes:

- (4-6 personas) 1 bote pequeño de leche condensada, 1 tableta de chocolate extrafino, 2 cucharaditas de Nescafé, 2 huevos, 100 gr. de avellanas tostadas, *Cantharellus cibarius* caramelizados, 100 gr. de mantequilla y 1 cucharada de coñac.

Elaboración:

- Derretir el chocolate al baño María con la mantequilla. Retirarlo del fuego y mezclarlo con las yemas, el Nescafé y la leche condensada. Añadir el coñac, la mitad de las avellanas picadas y las setas caramelizadas. Incorporar las claras montadas a punto de nieve.
- Se vierte en copas y se espolvorea con el resto de las avellanas.
- Se mete en el frigorífico hasta el momento de servirlo.
- Para caramelizar las setas pondremos un poco de mantequilla, un poco de aceite de oliva y azúcar. Vamos dando vueltas con una cuchara de palo. Incorporamos las setas cortadas a trozos y dejamos hacer suavemente hasta que estén tiernas.

***Cantharellus cibarius* al chocolate.**

Ingredientes:

- 1 cucharada de azúcar, medio palito de canela en rama, un poco de piel de naranja y de limón. Licor de naranja, manzana o similar, media tableta de chocolate para fundir, 500 grs. de *Cantharellus cibarius* y nata.

Elaboración:

- En un bol hervimos agua con azúcar, canela, piel de naranja y limón y un licor apropiado aromático: naranja, manzana...Se escaldan las setas durante 5 ó 6 minutos y se dejan enfriar. Hacemos un chocolate espeso y cuando este frío disponemos sobre las setas en fuente alargada dejándolo enfriar en nevera o congelador. Se puede servir con nata.

Conservación:

La forma más adecuada de conservar esta seta es secándola.

◉ **Leucopaxillus lepistoides.**

Buen comestible, para algunos excelente. Sombrero de 9 a 25 cm. de diámetro blanco carnoso, globoso al principio, luego convexo. Margen enrollado, de láminas blancas o cremas muy apretadas con el pie blanco grueso y muy corto. Su carne es blanca con sabor agradable. Aparece en primavera avanzada y otoño en prados y pastizales de montaña. Es una seta que fácilmente se confunde con los champiñones de gran porte, hasta que al darles la vuelta observamos el color de las láminas (blanco cremoso) de los *Leucopaxillus*. Por su buen porte y excelente carne es adecuada para filetearla y guisarla al gusto. También es muy indicada para arroces.



Bacalao con Leucopaxillus lepistoides.

Ingredientes:

- 1 Kg. de bacalao seco, en trozos, aceite de oliva, 250 gr. de *Leucopaxillus lepistoides*, 1 dl. de vino blanco, 1 limón, 1 cebolla, harina, pimienta, perejil y sal.

Elaboración:

- Se pone el bacalao a desalar, preferentemente en el frigorífico, con objeto de que mantenga siempre la misma temperatura. Lo tendremos 2 días cambiándole el agua 3 o 4 veces.
- Una vez desalado, se escurre, se le quita las espinas y lo secamos bien con un paño de cocina. Sazonamos los trozos de bacalao con pimienta, perejil picado y zumo de limón. Lo rebozamos en harina y reservamos.
- Ponemos una sartén al fuego con el aceite y una vez caliente rehogamos la cebolla muy picada. Cuando empiece a dorarse agregamos el bacalao, le damos una vuelta y ponemos el vino blanco y el zumo de medio limón.
- Incorporamos las setas a la sartén, lavadas y partidas en trozos regulares, un poco de perejil picado y la pimienta. Dejamos cocer muy suavemente unos 20 minutos.

Pechugas de pollo con Leucopaxillus lepistoides.

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo, 1 huevo, 1 pimiento rojo, 250 gr. de *Leucopaxillus lepistoides*, harina, pan rallado, aceite de oliva y una bechamel más bien espesa.

Elaboración:

- Se corta la pechuga de pollo en filetes y a ser posible todos del mismo tamaño. Los sazonamos y los freímos en un poco de aceite hasta que estén dorados.
- Se fríe el pimiento cortado en taquitos, con otro poco de aceite de oliva. Cuando esté dorado ponemos las setas, lavadas y cortadas en trozos más bien pequeños. Rehogamos todo hasta que esté tierno (aproximadamente 15 minutos).

- Hacemos una bechamel espesita con un poco de mantequilla o margarina, leche y harina, sazónándola con sal, pimienta y nuez moscada. Cuando la bechamel esté fría rebozamos en ella los filetes de pechuga, por ambos lados, cogiendo una capa gruesa.
- Pasamos los filetes por harina, huevo batido y pan rallado. Los freímos en abundante aceite bien caliente. Servimos acampanándolo con las setas.

Merluza con gambas, espárragos y *Leucopaxillus lepistoides*.

Ingredientes:

- 1 merluza (limpia y cortada en rodajas), 100 gr. de gambas peladas, 150 gr. De *Leucopaxillus lepistoides*, 1 cebolla, 1 lata de espárragos, 1 vaso de vino blanco, ½ vaso de nata líquida, 1 vaso de caldo de pescado, el zumo de 1 limón, sal, pimienta y aceite de oliva.

Elaboración:

- Rociar con el zumo de limón la merluza. Ponemos sal y pimienta.
- En una cazuela ponemos aceite de oliva y rehogamos la cebolla, muy picada, hasta que esté transparente. Ponemos la merluza y el vino blanco. Dejamos hacer unos 5 minutos.
- Ponemos el caldo de pescado (sirve también 1 pastilla de caldo de pescado disuelto en agua). Incorporamos las setas, lavadas y partidas en trozos medianos, las gambas y los espárragos. Dejamos hacer unos 10 minutos.
- Añadimos la nata y a fuego muy suave dejamos que se haga todo durante otros 10 minutos más.

Conchas de mejillones rellenas de *Leucopaxillus lepistoides*.

Ingredientes:

- 6 mejillones con sus 12 cáscaras, aceite de oliva, media cebolla, 300 grs. de *Leucopaxillus lepistoides*, 1 cucharada de mantequilla o margarina, 3 cucharadas de harina, 1 lt. de leche (aproximadamente), sal 50 grs. de jamón serrano, 1 huevo cocido, 1 huevo batido, harina para rebozar y pan rallado.

Elaboración:

- Ponemos los mejillones, bien limpias las cáscaras, a abrirse al vapor a fuego vivo. Una vez abiertos se separan las cascás una de otra, se quita el mejillón y se reservan las cáscaras y los mejillones.
- En una sartén ponemos un poco de aceite, un poco de cebolla picada y los *Leucopaxillus* limpios y cortados a trozos pequeños. Se deja hacer unos 30 minutos a fuego lento.
- Aparte en una sartén ponemos una cucharada de margarina, una cucharada de aceite de oliva y vamos dando vueltas con una cuchara de palo. Preparamos una masa corriente de croquetas, echando harina, sal y la leche que pida. Cuando este casi hecho incorporamos las setas y si gusta los mejillones a trozos y jamón serrano bien picado o un huevo duro, también picado. Dejamos enfriar un poco esta masa y a continuación, aun caliente, llenamos con esta masa las cascás de los mejillones. Entonces las dejamos enfriar y reposar. Luego se pasan por harina, huevo batido y pan rallado y se fríen en la sartén con abundante aceite de oliva. Se fríen por ambas caras. Se colocan en una fuente sobre papel absorbente y se sirven calientes.

Patatas en salsa verde con *Leucopaxillus lepistoides*.

Ingredientes:

- Patatas, *Leucopaxillus lepistoides*, perejil, aceite, sal, cebollas, ajos, laurel, vino blanco y un pimiento rojo tipo Calahorrano.

Elaboración:

- En una cazuela con aceite de oliva se pica una cebolla y unos dientes de ajo, echar laurel y perejil picado. Cuando esté rehogado añadir las patatas peladas y troceadas, que se vayan haciendo a fuego suave, dándoles vuelta de vez en cuando. Rociar con el vino blanco y reducir un poco. Echar agua, el pimiento y sal, tapar y que cueza todo unos 20 minutos.
- Una vez limpios los *Leucopaxillus lepistoides* los trocearemos y los incorporamos al guiso, donde deben de cocer al menos 15 minutos, espolvorearemos con abundante perejil picado, miramos el punto de sal y servimos calientes.

Rollitos de jamón de York rellenos de Leucopaxillus lepistoides.**Ingredientes:**

- 250 grs. de jamón serrano o cocido, 1 huevo, pan o queso rallado, sal y aceite de oliva.

Elaboración:

- Tenemos dos variantes: Una con el jamón frío, que hemos enrollado una vez relleno de las setas fritas en una sartén con un poquito de cebolla.
- Otra variante es calientes y gratinados al horno. Para ello procedemos de igual modo que la primera variante pero al final los pasamos por huevo batido y abundante pan rallado y los disponemos en una fuente gratinar al horno. Sobre los rollitos podemos poner queso rallado o pan rallado. Se gratinan 5 minutos y se sirven calientes.

Conservación:

El mejor método para conservar esta seta es la congelación.

☐ **Marasmius oreades (Senderuela).**

Seta de pequeño tamaño pero de muchas aplicaciones en la cocina, donde se la puede elaborar de muy diversas formas. Esta seta es de gran valor culinario y muy conocida en todas las regiones. Crece formando grandes corros de brujas, en praderas, jardines y zonas herbosas. Su sombrero de 2 a 5 cm. de diámetro es más o menos mamelonado, de color pardo tostado y margen estriado. Sus láminas son espaciadas, libres, amplias, primero blancuzcas, después parecidas al color del sombrero, pero más pálidas. El pie es largo en proporción al sombrero y del mismo color que éste. Duro y tenaz permite torsión (hasta 2 vueltas) sin romperse. Por esta razón los pies no deben consumirse, sólo los sombreros. Su carne es blanquecina de sabor dulce y olor agradable a almendras. Aparece en primavera y otoño, después de lluvias abundantes.



Es conocida vulgarmente como senderuela, carrerilla, carrereta, rojilla, ninfa, muchardina, fongeta, etc.

Crema de puerros y Marasmius oreades (secas).

Ingredientes:

- 4 puerros, 50 grs. de *Marasmius oreades* secas, 300 cc. de leche, 1 pastilla de caldo de verduras, agua, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- Ponemos la leche y las setas secas en un cazo. Lo calentamos a fuego suave. Cuando empieza a hervir apagamos el fuego y lo dejamos reposar 20 minutos.
- Cortamos los puerros en rodajas finas y los rehogamos en una cazuela con aceite de oliva. Cuando empiecen a dorarse añadimos ½ lt. de agua caliente y una pastilla de caldo de verduras. Si se dispone de un auténtico caldo de verduras, mucho mejor. Cocemos todo 15 minutos. Luego agregar la leche con las setas y dejar hacer 10 minutos más. Rectificar de sal.
- Pasamos por la batidora hasta obtener una crema fina. Servimos con cuadraditos de pan frito.

Huevos rellenos con Marasmius oreades.

Ingredientes:

- 8 huevos, 200 gr. de *Marasmius oreades*, 150 gr. de jamón cocido, 50 gr. de queso rallado, 1 cebolla, aceite, pan rallado, sal y pimienta. Bechamel: leche, harina, mantequilla, sal, pimienta y nuez moscada.

Elaboración:

- Cocemos los huevos. Enfriamos. Cortamos por la mitad, a lo largo. Retiramos las yemas. Reservamos.
- Preparamos una bechamel clarita con los ingredientes citados. Reservar.

- En una sartén al fuego, con aceite de oliva, rehogamos la cebolla picada hasta que esté ligeramente dorada. Entonces añadimos las setas (lavadas y partidas en trozos pequeños) y el jamón cortado también en trozos pequeños. Rehogamos todo unos 12 minutos. Sazonamos con sal y pimienta.
- Cuando el guiso esté seco agregamos unas 3 o 4 cucharaditas de la bechamel preparada y también las yemas reservadas. Mezclamos todo bien.
- Con este preparado rellenamos los huevos y los colocamos en una fuente de horno. Los cubrimos con la bechamel restante. Espolvoreamos con el queso rallado y un poco de pan rallado y gratinamos unos minutos a horno fuerte.

Bolitas de coliflor y *Marasmius oreades*.

Ingredientes:

- 1 coliflor pequeña, 100 gr. de *Marasmius oreades*, 1 huevo, harina, pan rallado, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- Freímos las setas, previamente lavadas y partidas en trozos más bien pequeños, en una sartén, al fuego, con aceite de oliva. Sazonamos durante la fritura. Cuando han soltado todo el líquido y están blanditas ponemos un poco de coliflor cocida (puede servirnos un poco de coliflor de sobras). Machacamos la coliflor con las setas. Hacemos 3 minutos y lo dejamos enfriar.
- Una vez frío hacemos unas bolitas como albóndigas pequeñas. Rebozamos en harina, huevo y pan rallado y freímos en abundante aceite bien caliente. Reposamos antes de servir en papel absorbente.

Pollo con *Marasmius oreades*.

Ingredientes:

- 1 pollo troceado, 300 gr. de *Marasmius oreades*, 100 gr. de aceitunas verdes, sin hueso, 1 cebolla, 4 dientes de ajo, sal, laurel (1 hojita), 1 vaso de vino blanco, 1 vaso de agua, harina, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- En una cacerola, o preferiblemente cazuela de barro, se fríe la cebolla muy finamente picada. Cuando esté dorada se agregan los ajos, muy picaditos y el pollo ligeramente enharinado. Rehogamos todo.
- Cuando el pollo está doradito, ponemos las setas (previamente lavadas y enteras) y las aceitunas. Dejamos hacer unos minutos. Se echa el vino blanco, el agua, la sal, la hoja de laurel y dejamos que cueza todo, a fuego lento, aproximadamente 30 minutos.
- Si se ha cocinado en cazuela de barro, servimos en la misma. Si hemos cocinado en una cacerola normal, lo servimos en una fuente.

***Marasmius oreades* a la española.**

Ingredientes:

- 1kg. de carrerilla (*Marasmius oreades*) ,100 gr. de manteca de cerdo, 1 taza de caldo, 1 cucharada de harina, 100gr. de piñones tostados, 4 ajos, pimienta, perejil picado.

Elaboración:

- Se pone en una sartén la manteca y los ajos finamente picados. Cuando empiece a dorarse se echan las setas bien limpias, pudiendo dejarse enteras, y se rehogan unos 15 minutos. Se sazona con sal y pimienta, se echa la harina, el caldo y los piñones. Cocer unos 5 minutos. Al tiempo de servir se espolvorea con perejil picado.

Sopa de *Marasmius oreades*.**Ingredientes:**

- Setas de carrerilla (*Marasmius oreades*) 1 cebolla, 1 ajo, pan, 1 huevo, pimentón y sal.

Elaboración:

- Aprovechamos sólo el sombrero de las setas, picándolo muy finamente. En una cazuela, preferentemente de barro, ponemos un poco de aceite y doramos la cebolla picada y un diente de ajo. Se deja rehogar a fuego muy lento añadiéndole las setas. Pasada media hora cubrimos de agua, y echamos el pan cortado muy fino como para sopa de ajo y si es duro mejor. Dejamos hervir unos diez minutos.
- En una sartén ponemos un poco de aceite, lo calentamos y echamos un poco pimentón que volcaremos sobre la cazuela de barro, dándole unas vueltas. Miramos de sal y si gusta, ponemos una pastilla de caldo. Por último escalfamos un huevo o más, dependiendo de la cantidad. Deberá quedar más bien espeso.

Conservación:

El mejor método para conservar esta seta es el secado. Para ello quitaremos los pies y las extenderemos sobre un paño limpio. Mediante un ventilador al mínimo las dejamos secar el tiempo necesario. Se hidratarán en agua templada o leche una media hora antes de su uso.

☉ **Agaricus macrosporus (Champiñón).**

Este tipo de seta aparece en primavera y en otoño en prados de hierba de pastos, formando a veces grandes círculos. Su sombrero es globoso y su dimensión varía entre los 8 a 30 cm. de diámetro. De color blanco que amarillea al roce. Sus láminas son apretadas blanquecinas durante largo tiempo, luego rosas, marrón oscuro y al final negras. El pie es grueso con anillo blanco, delgado, dentado por el exterior. Su carne es gruesa y firme y huele de anís a almendras amargas. Es buen comestible aunque hay que tener la precaución de consumirlo sólo en estado joven, al igual que todos los *Agaricus*.



Estas setas son las conocidas como “Bolas de nieve” y corresponden al grupo vulgarmente conocido como champiñones de campo.

Champiñones rellenos.

Ingredientes:

- ½ Kg. de champiñones grandes, 150gr. de carne picada, 1 limón, pan rallado, ajo, pimentón, vino blanco, perejil picado, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- Limpiamos los champiñones con agua y limón. Cortamos los pies y reservamos, pues luego nos servirán para el relleno.
- Picamos la cebolla y la ponemos en una sartén con un poco de aceite. Ponemos los pies de los champiñones picados y añadimos la carne picada. Sazonamos. Vamos dando vueltas con una cuchara de madera. Ponemos un poco de pimentón y dejamos hacer suavemente.
- Con una cucharilla vamos rellenando los sombreros de los champiñones con la mezcla anterior. En el fondo de una fuente de horno ponemos un poco de aceite y colocamos encima los sombreros rellenos.
- Aparte ponemos en un bol ajo picado, perejil picado, pan rallado y una pizca de pimentón. Lo echamos a los champiñones por encima. Ponemos también un hilo de aceite por encima de cada champiñón.
- A horno fuerte 10 minutos. Pasado este tiempo ponemos ½ vaso de vino blanco y dejamos hacer 5 minutos más en el gratinador.

Ternera asada con crema de champiñones.

Ingredientes:

- 800 gr. de redondo de ternera, 1 bote de leche evaporada, 400 gr. de champiñones, 1 vaso de vino blanco, 2 tomates maduros, 2 cebollas, aceite, sal y pimienta.

Elaboración:

- Sazonamos la carne con sal y pimienta. Ponemos una sartén al fuego con aceite de oliva y cuando esté caliente ponemos la carne, dorándola a fuego fuerte.
- Añadimos las cebollas, cortadas a discos, los tomates previamente pelados y partidos por la mitad y los champiñones (ya lavados) a trozos y dejamos que se vaya haciendo todo unos 10 minutos.
- Vertemos el vino y cocemos todo 45 minutos a fuego suave. Pasado este tiempo agregamos la leche evaporada y dejamos hacer 15 minutos más.
- Retiramos la carne y pasamos el contenido de la cazuela (caldo, verduras y setas) por una batidora hasta obtener una crema fina. Rectificar de sal.
- Servimos el redondo cortado en filetes finos, cubiertos con la crema, muy caliente.

Sopa de ajo con champiñones.**Ingredientes:**

- 500 gr. de champiñones, 1 buen trozo de pan (preferiblemente del día anterior), ajos, salsa de pimiento choricero, caldo de carne, 3 huevos, sal y aceite de oliva.

Elaboración:

- En una cacerola, o preferiblemente cazuela de barro, rehogamos 2 dientes de ajos en un poco de aceite de oliva. Luego ponemos los champiñones, lavados y troceados. Sazonamos. Dejamos hacer 20 minutos a fuego suave.
- Incorporamos el pan en rodajas finas y ponemos el caldo (nos sirve también una pastilla de caldo de carne diluida en agua) y la salsa de pimiento choricero. Dejamos hacer otros 20 minutos a fuego muy suave.
- Finalmente incorporamos 3 huevos batidos removiendo bien todo el conjunto.
- Servimos en la misma cazuela de barro.

Crema de champiñones.**Ingredientes:**

- 1 Kg. de champiñones, 2 cebollas, aceite de oliva, sal un tomate maduro, un diente de ajo, 1 ½ lt. de agua y panes fritos.

Elaboración:

- En una cazuela ponemos aceite de oliva y rehogamos el diente de ajo y las cebollas, todo muy finamente picado.
- Añadimos el tomate maduro, picado y ponemos también los champiñones, ya lavados y troceados. Sazonamos. Dejamos hacer unos 20 minutos.
- Ponemos el agua, o mitad agua y mitad leche (a gusto de cada cual) y dejamos hacer otros 20 minutos, a fuego muy suave.
- Pasado este tiempo pasamos por una batidora hasta obtener una crema fina.
- Decoramos con panes fritos.

Spaguetis con bacón y *Agaricus macrosporus*.**Ingredientes:**

- Spaguetis, laurel, mantequilla, 2 ajos, bacón cortado en cuadraditos, *Agaricus macrosporus*, *Cantharellus lutescens* en polvo y nata líquida.

Elaboración:

- Se cuecen los spaguetis enteros con unas hojas de laurel y sal. Se dejan “al dente” y se reservan.

- En una paellera o sartén grande ponemos mantequilla y un poco de aceite y doramos un par de dientes de ajos, freímos el bacón cortado en cuadraditos y ponemos los *Agaricus macrosporus* (champiñones) limpios y cortados en trozos.
- Vamos rehogando bien y añadimos setas molidas de *Cantharellus lutescens* y cuando ya está hecho ponemos nata líquida removiéndolo todo bien. Lo disponemos encima o alrededor de los spaguetis y servimos caliente.

Budín de calabacines y *Agaricus macrosporus*.

Ingredientes:

- 600 gr. de calabacines, 250 gr. de *Agaricus* (champiñones), 2 cebollas, 3 lonchas de tocino magro, 50 gr. de queso de oveja, 50 gr. de queso Gruyere, 4 huevos, nata líquida, tomillo, perejil, aceite, mantequilla y sal.

Elaboración:

- Se hierven los calabacines en agua con sal. Se escurren y se aplastan sin triturarlos del todo. Se rehoga el tocino cortado en trozos en un poco de aceite y mantequilla. Cuando esté dorado se retira y en la misma grasa se fríen los champiñones en láminas y una ramita de perejil picado. Se retira también. Se añade un poco más de mantequilla y se fríe a fuego muy suave las cebollas, cortadas muy finas.
- Cuando la cebolla esté tierna se mezcla con los champiñones, el tocino, los calabacines, los 2 quesos rallados, los huevos batidos y la nata. Se sazona con sal y un poco de tomillo. Se vierte esta preparación en una flanera untada con mantequilla y se cuece en el horno, al baño María hasta que el budín esté cuajado. Se desmolda tibio.

Champiñones rellenos de ibéricos.

Ingredientes:

- 16 champiñones pequeños, 1 cebolla pequeña, 100 gr. de chorizo ibérico, 50 gr. de jamón ibérico, 2 cucharadas de mantequilla y pimienta negra.

Elaboración:

- Limpiar los champiñones, separar los tallos y picarlos muy finos, se pela la cebolla y se pica muy menuda. Cortar en finos tacos el chorizo y el jamón. Calentar la mantequilla en una sartén y rehogar en ella los tallos de champiñón, la cebolla el chorizo y el jamón, durante unos 8 minutos. Sazonar la mezcla con la pimienta.
- Precalentar el horno a unos 220 grados. Repartir la mezcla en los sombreros de los champiñones. Engrasar un molde con la mantequilla restante y colocar los champiñones rellenos en él. Cocer en el horno durante unos 10 minutos.

Tapas de champiñones.

Ingredientes:

- 400 gr. de champiñones, 2 dientes de ajo, 1 latita de pimiento morrón, 2 barras de pan (preferentemente tipo baguete), sal, pimienta, mantequilla, 1 cucharada de aceite.

Elaboración:

- Cortar las barras de pan en rebanadas. Lavar y picar los champiñones. Picar finamente los tallos y sombreritos. Acercar una sartén al fuego con un par de cucharadas de mantequilla y otra de aceite y rehogar los ajos muy picados, luego agregar los champiñones y dejar que se hagan; sazonarlos con sal y pimienta.

- En una plancha o asadora tostar las rebanadas de pan untadas con algo de mantequilla, extender encima el sofrito de champiñones y decorar con pimienta roja cortado en tiritas.
- Servir caliente.

Tosta integral campestre.

Ingredientes:

- 200 gr. de champiñones, 100 gr. de bacón, 250 gr. de queso camembert, 2 cebollas, 2 rebanadas de pan integral, 2 cucharadas de mantequilla, 2 cucharadas de aceite, perejil y pimienta negra.

Elaboración:

- Se corta el bacón en tacos menudos y se dora con aceite en la sartén. Limpiar bien los champiñones y cortarlos en finas rodajas. Freírlos hasta que se doren. Limpiar las cebollas y cortarlas en aros muy finos. Picar el perejil muy menudo y añadirlos con los aros a las setas. Rehogar todo. Apartar la sartén. Tostar las rebanadas de pan y untarlas de mantequilla, distribuyendo encima los champiñones. Cortar el queso en lonchas y colocarlas sobre los champiñones. Espolvorear la pimienta. Colocar las tostadas en una fuente de horno y gratinar unos 10 minutos.

Spaguetis con jamón y champiñones.

Ingredientes:

- 1 paquete de spaguetis, 1 cebolla picada, 4 cucharadas de aceite, 200 gr. de champiñones fileteados, ¼ Kg. de jamón cocido cortado en dados, 1 diente de ajo picado, 4 cucharadas de jerez, perejil, sal y pimienta negra.

Elaboración:

- Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén grande y fría lentamente la cebolla durante 2 minutos. Agregue los ingredientes restantes, sazone con sal y pimienta al gusto, tape la sartén y deje cocer a fuego lento durante 10 minutos.
- Mientras tanto, cueza los spaguetis en abundante agua hirviendo, con sal y una cucharada de aceite hasta que estén “al dente”. Escúrralos bien y mézclelos con el aceite restante.
- Por último ponga los spaguetis en una fuente de servir, mézclelos con la salsa de jamón y champiñones y sirva caliente.

Soufflé de champiñones.

Ingredientes:

- 300 gr. de champiñones, 2 quesitos, 2 huevos y sal.

Elaboración:

- Limpiar los champiñones y pasarlos por la batidora con los quesitos y las yemas. Agregar las claras montadas a punto de nieve, sazonar con sal y verterlo en un molde de soufflé untado de mantequilla.
- Dejarlo cocer a horno fuerte durante 20 minutos. Servir inmediatamente.

Cogollos de lechuga con champiñones, bacón y queso.

Ingredientes:

- 2 cogollos de lechuga, 300grs. de champiñones, 200 grs. de bacón, 3 rodajas de queso rulo de cabra, 4 ajos tiernos, pimienta negra molida, aceite y sal.

Elaboración:

- Deshojamos los cogollos y lavamos muy bien sus hojas. Las ponemos a escurrir.
- Limpiamos las setas y las cortamos en trozos más bien pequeños. Partimos el bacón en daditos pequeños y picamos los ajos tiernos. Reservamos todo.
- En una sartén ponemos un poco de aceite de oliva y freímos los champiñones añadiendo un poco de sal y pimienta. Cuando hayan perdido el agua y ya estén tiernas, ponemos los ajos tiernos y el bacón. Dejamos hacer lentamente.
- Apagamos el fuego, desmenuzamos el queso y lo ponemos sobre los champiñones para que se funda muy suavemente con el calor que llevan.
- Disponemos las hojas de los cogollos de lechuga en una fuente y las rellenamos con el preparado de champiñones, bacón y queso que anteriormente hemos elaborado. Se puede, opcionalmente, trufar ligeramente rallando un poco de trufa. Servir.

Conservación:

La mejor forma de conservar este tipo de setas es mediante la congelación.

☐ **Boletus edulis, aereus, pinophilus y aestivalis (ceps).**

Estas 4 especies forman lo que se denominan, en catalán, con el nombre vulgar el grupo de los “ceps”, de calidad, todas ellas, excelente. Setas de gran porte, muy buscadas y de gran rendimiento en la cocina.

El más conocido de todos es el *Boletus edulis* por lo que le describiremos brevemente, si bien las recetas que damos sirven para cualquiera de los “ceps”. El *Boletus edulis* es el que aparece en la fotografía.

El *Boletus edulis* aparece en bosques de coníferas y frondosas a partir del mes de septiembre (normalmente). Su sombrero es hemisférico, convexo-extendido en la madurez de 10 a 20 cm. de diámetro. Su cutícula es de color pardo-ocráceo, lisa, ligeramente viscosa en tiempo húmedo. Los tubos son de color blanquecino, más tarde amarillentos y finalmente verde-oliva. Su pie ventrudo al principio, después cilíndrico de color blanco-cremoso, finalmente reticulado en la parte superior. Su carne es blanca, inmutable al corte, de olor y sabor agradable como de nuez, pardo vinosa bajo la cutícula. Esta seta tiene una gran variedad de nombres comunes (como siempre, según la región en que nos encontremos): Boletito comestible, calabaza, hongo, Miguel, porro, cep, cogordo, etc.



Crema de Boletus (ceps).

Ingredientes:

- ½ Kg. de *Boletus*, aceite, un poco de mantequilla, 1 cebolla, leche entera o desnatada, nata líquida, sal y panes fritos.

Elaboración:

- En una cazuela con un poco de aceite de oliva y una nuez de mantequilla, ponemos la cebolla, finamente picada. A continuación ponemos las setas, lavadas y troceadas. Sazonamos. Dejamos hacer a fuego lento una media hora.
- Pasado este tiempo incorporamos leche entera y agua, o bien sólo leche desnatada, hasta cubrir las setas. Dejamos hacer otros 10 minutos más.
- Transcurrido este tiempo pasamos todo por una batidora, debiendo de quedar como un puré más bien espeso. Ponemos nuevamente al fuego y un poco antes de servir y sin que llegue a hervir, incorporamos la nata líquida, batiéndolo todo bien.
- Decoramos, si gusta, con unos panes fritos.

Tosta de Boletus (ceps).

Ingredientes:

- 150 gr. de *Boletus*, ½ cebolla, 1 diente de ajo, aceite de oliva, 1 cucharada de harina, 150 gr. de nata líquida, pan de molde, sal, nuez moscada y pimentón.

Elaboración:

- En una sartén, al fuego, calentamos el aceite de oliva y rehogamos las setas, previamente lavadas y partidas en trozos muy pequeños. Dejamos hacer hasta que estén tiernas y hayan soltado toda el agua. Reservamos.
- En otra sartén, con otro poco de aceite de oliva, rehogamos la media cebolla y el diente de ajo, todo picado. Cuando esté transparente y blandito, ponemos un poco de harina, un poco de nata líquida, sal, nuez moscada y una pizca de pimentón. Dejamos hacer unos 2 minutos. Añadimos las setas a esta preparación y mezclamos todo bien.
- Ya frío, lo extendemos sobre rebanadas de pan de molde. Puede ser también pan normal y estar tostado o natural.

Ensalada templada de Boletus (ceps) y Amanita caesarea.**Ingredientes:**

- 150 gr. de *Boletus*, 100 gr. de *Amanita caesarea*, foie gras de pato, 1 lechuga, aceite de oliva, sal y vinagre de jerez.

Elaboración:

- En una sartén, al fuego, con aceite de oliva, freímos los ceps, previamente lavados y cortados en láminas más bien gorditas. A media cocción añadimos el foie, dejándolo hacer hasta que ambas cosas estén en su punto. Reservamos caliente.
- En una ensaladera picamos la lechuga (previamente lavada y escurrida). Ponemos sal. Removemos.
- Ponemos las Amanitas caesareas, crudas pero lavadas, partidas en láminas. Aliñamos con aceite y vinagre.
- Metemos 2 minutos la ensaladera al microondas. Sacamos y a continuación vertemos los Ceps calientes. Servimos inmediatamente.

Tournedos de salmón con Boletus (ceps).**Ingredientes:**

- 1 Kg. de salmón fresco en un trozo, 250 gr. de ceps, 1 bote de leche evaporada, ½ cebolla, 1 vaso de vino blanco, mantequilla, aceite de oliva, sal y pimienta.

Elaboración:

- Limpiamos bien el salmón. Separamos cuidadosamente los dos lomos, los aplastamos ligeramente. Ponemos sal y pimienta.
- En un poco de aceite de oliva, freímos la cebolla picada. Cuando empiece a tomar color añadimos las setas, previamente lavadas y partidas en trozos regulares. Dejamos hacer, a fuego moderado, hasta que estén tiernas, más o menos unos 20 minutos. Escurrimos y dejamos enfriar.
- Cubrimos los dos lomos de salmón con la mitad de las setas y los enrollamos sobre si mismos. Cortamos cada rollito en dos trozos y los atamos formando cuatro tournedos.
- En una sartén ponemos mantequilla, y un poco de aceite de oliva y freímos los tournedos a fuego suave, hasta que se doren. Los retiramos.
- Añadimos el vino y el resto de las setas y lo dejamos reducir unos minutos. Ponemos la leche evaporada, sal y pimienta. Lo dejamos, a fuego suave alrededor de 10 minutos.
- Transcurrido este tiempo añadimos los tournedos de salmón y calentamos todo unos minutos.

Carpaccio de Boletus (ceps) con caballa marinada.**Ingredientes:**

- 1 caballa de 500 gr., 250 gr. de *Boletus*, 3 dl. de aceite de oliva virgen extra, 1 dl. de vinagre de Módena, 1 pizca de azúcar, 10 gr. de eneldo, 2 dl. de coñac, sal y hierbas aromáticas.

Elaboración:

- Limpiamos la caballa, la sacamos los lomos y la ponemos en una ensaladera alargada. Aliñamos con el coñac, sal, azúcar y el eneldo. Tapamos con una fuente similar o tapa apropiada y ponemos por encima un peso (por ejemplo, un par de cartones de leche). Dejamos marinar alrededor de 24 horas.
- Lavamos los *Boletus*, los cortamos en láminas muy finas, aliñamos con sal, aceite y vinagre. Reservamos.
- Cogemos los lomos de la caballa, los limpiamos y los metemos enrollados al horno 200° 10 minutos.
- Transcurrido este tiempo colocamos la caballa en una ensaladera templada. Sobre la caballa colocamos los *Boletus* y finalmente decoramos con hierbas aromáticas a gusto.

Boletus edulis con pencas de acelgas.**Ingredientes:**

- 4 pencas de acelga, harina, 1 huevo, aceite de oliva, 350 grs. de *Boletus edulis* y sal.

Elaboración:

- Reservamos la parte blanca de unas acelgas sanas y frescas. Partimos en trozos de unos 10 cm. por 3 ó 4 cm., o a gusto, pero trozos más bien grandes.
- Cocemos en agua con sal hasta que las acelgas estén tiernas. Escurrimos y dejamos enfriar.
- Cuando estén frías las rebozamos una a una con harina y huevo y las freímos en aceite de oliva.
- Vamos disponiendo las pencas en una cazuelita de barro.
- Escurrimos parte del aceite de rebozar las pencas y en ese mismo aceite (pero menos) rehogamos los *Boletus edulis* ya limpios. Podemos disponerlos fritos o con salsa. Para ello añadiremos a la seta un poco de leche desnatada o agua o vino blanco y lo pasaremos por la batidora. También podemos incorporar nata líquida.
- Dejaremos hacer unos minutos en la tartera de barro para que las setas den su aroma a las acelgas.

Ceps rebozados con queso de cabra.**Ingredientes:**

- De 6 a 8 ceps, 2 cebollas medianas, 150 gr. de queso de cabra tierno, 1 taza de aceite de oliva, ½ escarola, pasta para rebozar: 1 vaso de leche, 75 gr. de harina, 1 huevo, 30 gr. de almendras en polvo, ½ sobre de levadura en polvo y sal.

Elaboración:

- Limpiar las setas y cortarlas en láminas no muy finas.
- Pelar las cebollas y cortarlas en aros perfectos, delgados. Disponerlos en un bol y reservarlos cubiertos con papel film transparente, para que no se resequen.
- Preparar la salsa para rebozar: Batir el huevo junto con la leche, las almendras, la harina, la levadura y una pizca de sal. Dejarla reposar unos 30 minutos.
- Rebozar parejas de seta y aros de cebolla con la pasta y freírlos en el aceite muy caliente. Acompañar con el queso de cabra cortado en dados y un poco de escarola fresca.

Sopa de Boletus edulis (1) .**Ingredientes:**

- 300 gr. de *Boletus*, 1 cebolla mediana, 1 puerro, 50 gr. de mantequilla, 8 dl. de caldo de ave o verduras, 2 yemas de huevo, 50 gr. de queso rallado, 4 rebanadas de pan tostado, sal y nuez moscada.

Elaboración:

- Limpiar bien los *Boletus*, cortar 2 sombreritos a láminas y el resto a trozos. En una cazuela con mantequilla y un poco de aceite rehogar la cebolla picada fina y el puerro, también picado fino. Cuando estén transparentes echar los *Boletus*, dejar hacer unos 10 minutos y añadir el caldo y cocer 10 minutos más. Retirar del fuego, dejar enfriar un poco, pasarlo por un colador chino y volverlo a poner en el fuego.
- Añadir las yemas y remover bien. Echar las rebanadas de pan tostado o frito. Se puede servir así o con queso rallado por encima y gratinado en el horno en fuentes individuales.

Sopa de Boletus edulis (2) .**Ingredientes:**

- Media cebolla, un puerro, un trozo de calabaza roja, 400 gr. de *Boletus edulis*, 2 huevos, caldo de ave, sal y aceite de oliva.

Elaboración:

- Ponemos un poco de aceite de oliva en una cazuela. Freímos la cebolla bien picada, un puerro también picado finamente al igual que un trozo de calabaza. Seguidamente ponemos las setas lavadas y picadas en trozos según el gusto (personalmente me gustan muy finas) y dejamos hacer lentamente.
- Añadimos agua, mejor caldo de ave y dejamos que se termine de cocer.
- Sacamos un poco de caldo y ponemos en él 2 huevos batidos, volviéndolo a incorporar a la cazuela y mezclándolo todo muy bien. Salamos a gusto y servimos caliente.

Rape con Boletus.**Ingredientes:**

- 8 rodajas de rape (limpio de espinas), 350 gr. de *Boletus*, 1 cebolla, ½ litro de nata líquida, 150 gr. de mantequilla, ¼ litro de vino blanco, harina, pimienta blanca y sal.

Elaboración:

- En una cazuela ponemos la mitad de la mantequilla con media cebolla picada y el rape. Salteamos y añadimos el vino y dejamos hacer unos 5 minutos. Freímos aparte

el resto de la mantequilla con una cucharada de harina y le agregamos el caldo de rape, lo hervimos 2 ó 3 minutos y añadimos la nata. Dejamos hacer unos 3 minutos.

- Salteamos los *Boletus* troceados con la otra media cebolla en una sartén, y los añadimos a la salsa. Sazonamos de sal y pimienta y hervimos 5 minutos, luego salseamos y servimos.

Helado de *Boletus edulis*.

Ingredientes:

- 300 gr. de *Boletus edulis*, 200 gr. de azúcar más el necesario para caramelizar los *Boletus edulis*, ½ lt. de leche, 8 huevos, aceite, mantequilla y vainilla en polvo o en rama.

Elaboración:

- En un cazo calentamos la leche con la vainilla. En un bol ponemos 4 huevos enteros más 4 yemas (reservaremos, aparte, las claras de estos últimos huevos) y lo vamos batiendo hasta que adquiera un punto cremoso y espumoso.
- Cuando hierva la leche del cazo se va añadiendo el batido lentamente, hasta que espese, pero ya no tiene que llegar a hervir. Lo retiramos y lo dejamos enfriar.
- En una sartén ponemos los *Boletus edulis* a caramelizar, una vez limpios y cortados a trozos muy pequeños (dependiendo del gusto de cada uno se pueden hacer trozos más grandes o también pasar la mezcla por la batidora). Vamos caramelizando los *Boletus edulis* con un poco de aceite de oliva y mantequilla, incorporando poco a poco y a fuego muy suave, el azúcar necesario para que nos queden caramelizados a gusto y blanditos de textura.
- En un bol, aparte, batimos las 4 claras de huevos que habíamos reservado y las dejamos en un punto de nieve muy fuerte. Las añadimos a la crema fría junto con las setas y lo mezclamos todo muy bien. Se mete en el congelador en molde apropiado. Cada ½ hora lo sacamos y lo vamos batiendo un poco. Este proceso lo repetiremos 3 ó 4 veces.
- A la hora de servir podemos decorarlo con *Boletus edulis* caramelizados y echando sobre el helado el contenido de la sartén, a modo de salsa o decorado con nata o frutos secos. También podemos espolvorear con polvo de *Boletus edulis* seco.

Conservación:

Esta seta se puede conservar seca, cortándola a finas láminas y dejándola secar perfectamente. También es ideal para congelar, en pequeñas raciones, para poder hacer excelentes guisos y revueltos.

🍄 **Lactarius deliciosus (Rebollón).**

Es la seta más conocida y recolectada, junto con la seta de cardo y los Boletus.

Su sombrero oscila entre 6 a 15 cm. de diámetro de color anaranjado y margen enrollado. Su carne es blanquecina que se torna enseguida de color zanahoria, con tonalidades verdosas. Látex abundante de color zanahoria de sabor dulzón que verdea sobre las láminas. Sus láminas apretadas, adherentes decurrentes de color naranja que verdean en las zonas dañadas. Aparece en otoño y en veranos lluviosos en bosques exclusivamente de coníferas.



Existen varias especies muy parecidas y que frecuentemente son confundidas con esta seta, tales como, entre otros, el *Lactarius salmonicolor* que aparece en los bosques de abetos blancos y de menor calidad gastronómica que el *deliciosus*, el *Lactarius sanguifluus* o vinoso, cuyo látex es de color vino tinto y de mayor calidad gastronómica que el *deliciosus*.

Sus principales nombres comunes son: Níscalo, nícalo, amizcle, rebollón, pinetell, etc...

Lactarius deliciosus con salmonetes.

Ingredientes:

- 4 salmonetes, 50 gr. de mantequilla, aceite de oliva, 2 cebollas, 250 gr. de *Lactarius deliciosus*, ½ vaso de vino blanco, sal, pimienta, 1 cucharada de hinojo en grano (optativo).

Elaboración:

- En una cazuela se pone la mantequilla y el aceite. Se doran las cebollas picadas y las setas, bien lavadas y partidas en trozos más bien pequeños. Ponemos la sal y la pimienta. Añadimos también el vino blanco, dejándolo cocer todo suavemente hasta que se reduzca el líquido.
- Se lavan los salmonetes y se les desescama, se secan con un trapo y se untan con aceite por ambos lados. Se pone una plancha al fuego, sin aceite y se calienta. Cuando esté bien caliente ponemos los salmonetes, asándoles unos 2 minutos por cada lado.
- Preparamos 4 trozos de papel de aluminio (también puede ser de barba) como del tamaño de una servilleta. Untamos con mantequilla los papeles y ponemos encima de cada papel una capa del picadillo que habíamos preparado. Sobre esta capa ponemos el salmonete asado y espolvoreamos con hinojo. Cerramos bien el paquete apretando bien los bordes para que el picadillo no se escape.
- Ponemos los 4 paquetes sobre la placa del horno (previamente calentado) y dejamos hacer unos 8 o 10 minutos.
- Se sirven los salmonetes en sus “papillotes” para que cada comensal abra el suyo en el plato.

Picadillo soriano con patatas fritas y *Lactarius deliciosus*.**Ingredientes:**

- 300 gr. de picadillo soriano, 300 gr. de *Lactarius deliciosus*, 2 patatas, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- Calentamos una sartén grande al fuego a la que no ponemos nada de aceite. Cuando esté bien caliente añadimos el picadillo y las setas, previamente lavadas y cortadas en trozos regulares, semejantes a los de picadillo.
- Dejamos hacer hasta que esté todo tierno y seco. Mantenemos a fuego bajo.
- Aparte, en otra sartén, con abundante aceite de oliva, freímos las patatas, picadas como si fueran para tortilla. Dejamos hacer hasta que estén blandas y a la vez un poco doradas. Llegado este punto las escurrimos y las ponemos en la sartén del picadillo y las setas, mezclándolo todo bien.

Lactarius deliciosus* con patatas.*Ingredientes:**

- 500 gr. de patatas, 300 gr. de costilla de cerdo adobada, 200 gr. de *Lactarius deliciosus*, 1 cebolla, pimentón dulce, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- En una cazuela, preferentemente de barro, ponemos a calentar aceite de oliva. Echamos las costillas partidas en trozos más bien pequeños. Se dan vueltas con una cuchara de palo y se dejan dorar un poco. Las cubrimos con agua y dejamos cocer media hora a fuego vivo.
- Aparte, en una sartén, hacemos un refrito con la cebolla muy picada. Dejamos dorar un poco y añadimos las setas, lavadas y partidas en trozos regulares. Sazonamos.
- Cuando se han dorado un poco incorporamos las patatas, cortadas en trozos regulares y un poco de pimentón. Removemos y rectificamos de sal.
- En este punto incorporamos todo el contenido de la sartén a la cazuela de barro, donde teníamos la costilla. Entonces deberemos poner más agua al guiso, hasta cubrir bien las patatas.
- Se deja hacer a fuego moderado hasta que todo esté en su punto.

Arroz al vino tinto con *Lactarius deliciosus*.**Ingredientes:**

- 150 gr. de *Lactarius deliciosus*, 250 gr. de arroz, ½ lt. de vino tinto, 2 cebollas, 2 zanahorias, 3 lonchas finas de jamón, 4 cucharadas de queso rallado (preferiblemente de tipo parmesano), aceite de oliva, sal, pimienta, tomillo y vinagre.

Elaboración:

- Limpiamos bien las setas y en un bol se las mezcla con la mitad del vino tinto. Dejamos reposar.
- Picamos la cebolla y una zanahoria y en un poco de aceite de oliva. Lo rehogamos. Añadimos el arroz. Espolvoreamos con tomillo y añadimos el vino restante.
- Escurrimos los *Lactarius deliciosus* y los añadimos al arroz. Salpimentamos y terminamos de cocer el arroz.

- Pelamos la otra zanahoria y la troceamos en tiras alargadas. Cortamos el jamón en tiras finas y lo salteamos con una cucharada de aceite de oliva. Añadimos las tiras de zanahoria, mezclándolo todo bien.
- Ponemos un chorrito pequeño de vinagre y espolvoreamos con pimienta. Mezclamos con el arroz la mitad del queso rallado y la otra mitad la ponemos por encima del arroz con la mezcla de jamón y zanahoria.
- Servir el plato muy caliente.

Pastel de *Lactarius deliciosus* y queso.

Ingredientes:

- ½ Kg. de *Lactarius deliciosus*, 100 gr. de queso fresco para untar, 1 cebolla, 4 huevos, 1 copa de brandy, 1 yogur natural, 2 cucharadas de aceite de oliva, pimienta y sal.

Elaboración:

- Calentamos el aceite y freímos la cebolla, finamente picada, hasta que esté muy blanda.
- Añadimos las setas, previamente lavadas y partidas en trozos más bien pequeños y rehogamos con la cebolla. Salpimentamos.
- Cuando el guiso esté seco, aproximadamente unos 20 minutos, echamos el brandy.
- Batimos los huevos y agregamos el queso fresco, el yogur y todo el refrito de la sartén.
- Pasamos por una batidora hasta obtener una pasta fina. Engrasamos un molde y lo ponemos al horno, al baño María, 170° aproximadamente 1 hora.
- Se deja enfriar en el mismo molde. Podemos servir sobre pan tostado.

Sopa de *Lactarius deliciosus*.

Ingredientes:

- 250 gr. de *Lactarius deliciosus*, 1 lt. de caldo, ¼ de crema de leche, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- En una cazuela con un poco de aceite de oliva freímos las setas, bien lavadas y cortadas a trozos más bien pequeños. Sazonamos. Lo tapamos y dejamos cocer 10 minutos removiendo de vez en cuando.
- Ponemos el caldo a calentar y cuando hierva lo echamos a las setas.
- Dejamos que cueza todo unos 10 minutos y apagamos el fuego. Entonces ponemos la crema de leche o nata líquida y mezclamos todo bien.

***Lactarius deliciosus* a la plancha.**

Ingredientes:

- 12 sombrero de *Lactarius deliciosus*, 6 diente de ajo, perejil picado y vinagre.

Elaboración:

- En una plancha bien caliente, ponemos aceite de oliva (no demasiado) y ponemos los sombreros de los *Lactarius* ya limpios. Dejamos hacer primero a fuego lento para que se ablanden un poco y luego a fuego más vivo. Cuando ya están casi en su punto ponemos los ajos dorados y no quemados (previamente fritos) y perejil. También añadiremos un chorrito de vinagre. Servir calientes. Para este plato elegir ejemplares de tamaño pequeño o mediano.

Empanadillas de *Lactarius deliciosus*.**Ingredientes:**

- 300 grs. de *Lactarius deliciosus*, 1 paquete de obleas de empanadillas, 4 cucharadas de tomate frito, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- Freímos unos *Lactarius deliciosus* ya limpios y troceaditos. Cuando estén fritos y secos los mezclamos con un poco de tomate frito. Dejamos enfriar y rellenamos con ellos unas empanadillas.
- Esta misma mezcla de antes de rellenar las empanadillas nos puede servir hacer unos montaditos sobre rebanadas de pan tostado y decoradas con un poco de pimienta morrón.

Croquetas de *Lactarius deliciosus*.**Ingredientes:**

- 300 grs. de *Lactarius deliciosus*, 1 cucharada de margarina o mantequilla, 1 cucharada de aceite de oliva, 3 cucharadas de harina, 1 lt. De leche, nuez moscada, aceite de oliva para freír las croquetas, harina para rebozar, 1 huevo batido, sal y pan rallado.

Elaboración:

- Se echan a la bechamel ya fritos y escurridos de su caldo y muy finamente picados. Se deja enfriar la masa, como de costumbre, y se hacen las croquetas.

Lactarius deliciosus* al horno.*Ingredientes:**

- 12 sombreros de *Lactarius deliciosus*, 6 dientes de ajo, perejil picado, sal y aceite de oliva.

Elaboración:

- Elegimos unos buenos sombreros de *Lactarius deliciosus* y los vamos disponiendo en una fuente de horno, ya perfectamente limpios. Colocamos sobre ellos ajo muy picadito, abundante perejil y sal a gusto. Cubrimos ligeramente con un buen aceite de oliva y gratinamos hasta que estén hechos. De este mismo modo también podemos hacer otras setas al horno, pero debemos de tener en cuenta su consistencia o grosor, debiéndolas humedecer previamente, y varias veces con agua o zumo de limón, ya que si no nos quedarían crudas por dentro.

Crema de *Lactarius deliciosus*.**Ingredientes:**

- 500 gr. de *Lactarius deliciosus*, 50 gr. de mantequilla, 1/2 l. de leche, ¼ de agua, una cebolla pequeña y sal.

Elaboración:

- Se pone la mantequilla o aceite en una cazuela, al fuego. Cuando esté la mantequilla derretida o caliente el aceite, se echa la cebolla, finamente picada y se deja hacer. Luego echamos los *Lactarius deliciosus*, troceados y limpios, y los dejamos hacer unos 15 minutos a fuego lento y dando vueltas de vez en cuando.
- Ponemos la leche y el agua y se hierve todo unos 20 minutos. Pasado este tiempo se pasa todo por una batidora, triturándolo bien. Se pueden dejar unos trozos sin pasar

para luego poner encima de la crema. También se puede poner un poco de queso rallado o freír unos panes en dados.

Lactarius deliciosus en escabeche.

Ingredientes:

- 1 Kg. de *Lactarius deliciosus*, 1 lt. de agua, sal, 2 hojas de laurel, aceite de oliva, 5 dientes de ajo, pimentón y 1 vaso de vinagre.

Elaboración:

- En un litro de agua con una cucharada de sal y una hoja de laurel, se cuecen 1 Kg. de *Lactarius deliciosus* partidos, durante 20 minutos aproximadamente.
- Se les quita el agua y en una tartera de barro se pone a calentar aceite de oliva al que incorporamos 4 ó 5 dientes de ajos enteros. Cuando los ajos están a medio freír se retiran del fuego y se echa, con cuidado de que no se queme una cucharadita de pimentón. Se echan los *Lactarius deliciosus* y se les da unas vueltas de nuevo al fuego para que tomen sabor. Se les añade un vasito de vinagre y una hoja de laurel. Se cuece todo unos 10 minutos y se deja enfriar. Se sirven fríos.

Potaje de alubias y Lactarius deliciosus.

Ingredientes:

- 1 Kg. de alubias blancas, 250 gr. de *Lactarius deliciosus*, 200 ml. de tomate, 3 dientes de ajo, 1 rebanada de pan, 1 cubito de caldo, 1 cucharada de almendras tostadas, 1 cucharada de piñones, aceite, perejil y sal.

Elaboración:

- Limpiar las setas, trocear y rehogar en un poco de aceite con un diente de ajo y una ramita de perejil picado.
- Disolver el cubito de caldo en un cuarto litro de agua caliente, añadir las alubias y las setas y calentar a fuego suave.
- Freír en un poco de aceite los dientes de ajo restantes y las rebanadas de pan. Añadir el tomate y pasar por una batidora junto con los piñones y las almendras.
- Incorporar la picada al potaje y cocer a fuego suave durante 15 minutos más.

Lactarius deliciosus con garbanzos.

Ingredientes:

- 250 grs. de garbanzos, 260 de *Lactarius deliciosus*, aceite de oliva, media cebolla, 2 salchichas rojas, 1 huevo y sal.

Elaboración:

- Ponemos los garbanzos a remojo el día anterior, o bien usamos un bote de los ya cocinados. En un poco de aceite de oliva sofreímos una cebolla bien picada. A media cocción incorporamos 2 salchichas rojas partidas a trozos regulares, los garbanzos y los *Lactarius deliciosus* que previamente habremos frito. Damos vueltas con una cuchara de madera. Finalmente incorporamos un huevo duro picado.

Lactarius deliciosus con crema de granadas (postre).

Ingredientes:

- 350 grs. de *Lactarius deliciosus*, 2 cucharadas de azúcar, 1 cucharadita de mantequilla, aceite de oliva, 200 grs. de nata líquida y 2 granadas.

Elaboración:

- En una sartén caramelizamos unos *Lactarius deliciosus* con un poco de mantequilla, una pizca de aceite y azúcar, hasta que consigan el punto deseado.
- Se pasan (la mitad) por una batidora con nata líquida hasta obtener una crema o puré. Se pone azúcar a gusto.
- La otra mitad de los *Lactarius deliciosus* caramelizados se mezclan con granos de granadas que hemos desmenuzado y se vierte sobre la crema dulce, decorando a gusto.

Lactarius deliciosus* asados con butifarra.*Ingredientes:**

- 4 butifarras, 600 gr. de *Lactarius deliciosus*, 1 tomate, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de pan rallado, perejil y aceite de oliva.

Elaboración:

- Impregnar con aceite de oliva una fuente refractaria y disponer sobre ella las butifarras enteras y los *Lactarius deliciosus* troceados. Sazonar con el pan rallado, con el diente de ajo, el perejil picado y el tomate. Asar al horno.

Conservación:

Esta seta es ideal para conservarla en vinagre. También se puede congelar perfectamente.

☐ **Amanita ceasarea (Oronja).**

Excelente seta comestible, considerada por muchos la reina de las setas, ya conocida y consumida por los romanos, quienes en diferentes tratados cuentan las excelencias de esta seta.

Seta termófila (que le gusta el calor) y que fructifica principalmente bajo castaños y diversos *Quercus*, como alcornoques, encinas y robles, en verano y en otoño. Sombrero de color rojo naranja vivo, cubierto a menudo con fragmentos blancos



de la volva, de un tamaño que oscila entre 8 y 20 cm. con forma, en principio, ovoide y luego hemisférico. Láminas apretadas, desiguales, libres, blancas al principio, pronto amarillas oro. Su pie de hasta 15x3 cm., cilíndrico y amarillo al igual que las láminas con anillo amplio, estriado y amarillo, con volva amplia blanca, gruesa y membranosa. Su carne es blanca, amarilla bajo la cutícula, de olor y sabor suave y agradable. Es una de las pocas especies que se puede consumir cruda. También es muy indicada para preparar postres.

Su nombre vulgar, dependiendo de la región, es oronja, amanita de los césares, yema de huevo, reig, ou de reig, kuleto, gorringo, etc...

Aperitivo de piña con Amanita caesarea.

Ingredientes:

- 1 lata de piña, 250 gr. de *Amanita caesarea*, 1 pechuga de pollo (frita y partida en tiras finas), 1 pimienta pequeño, 1 cucharada de mostaza, aceite de oliva, zumo de limón, sal y azúcar.

Elaboración:

- Ecurrimos la piña, cortamos las rodajas en trozos más bien pequeños. También cortamos el pimienta y la pechuga de pollo, en tiras muy finas.
- Lavamos las Amanitas caesareas y también las cortamos en láminas muy finas. Las rociamos con el zumo de limón. Pasado un tiempo escurrimos las Amanitas (reservamos el zumo), mezclamos con la piña, el pimienta y la pechuga de pollo, disponiéndolo en una ensaladera.
- Preparamos una salsa con la mostaza, una pizca de azúcar, el zumo del limón que habíamos reservamos, un poco de aceite de oliva y sal. Mezclamos bien y vertemos sobre la ensalada.

Ensalada de espirales con Amanita caesarea.

Ingredientes:

- 300 gr. de espirales (pueden ser de colores), 250 gr. de gambas, 200 gr. de *Amanita caesarea*, 150 gr. de jamón de york, 250 gr. de aceitunas rellenas, 50 gr. de pepinillos, 1 latita de atún, 1 lata de alcachofas, perejil, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- Lavamos muy bien las *Amanitas caesareas* y las partimos en trozos regulares.
- Ponemos una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva y damos una vuelta a las setas, junto con las gambas peladas. Ponemos sal y perejil picado.
- Mientras, preparamos las alcachofas, partiéndolas en trozos, los pepinillos a láminas muy finas, las aceitunas picadas y el jamón de york a dados. Reservamos.
- Cocemos la pasta en abundante agua con sal. Escurrimos y pasamos con agua fría. En una ensaladera grande ponemos la pasta e incorporamos el resto de los ingredientes. Aliñamos a gusto, bien con aceite y vinagre, o bien con mayonesa o salsa rosa.

Ensalada de endibias con *Amanita caesarea*.**Ingredientes:**

- 4 endibias, 200 gr. de gambas, 100 gr. de almejas, 150 gr. de *Amanitas caesareas*, 1 manojo de berros (puede ser fresco o paquete envasado), 1 aguacate, 1 hojita de laurel, 1 cebolla, 1 limón.
- Vinagreta: 8 cucharas de aceite de oliva, 3 cucharadas de vinagre de jerez, 2 cucharaditas de mostaza, sal pimienta y perejil.

Elaboración:

- Abrimos las almejas al vapor, una vez limpias de todo resto de arenilla que pudieran contener. Reservamos el caldo.
- Dejamos enfriar las almejas y cuando lo estén las retiramos de sus conchas.
- Hervimos las gambas en agua con sal, laurel y la cebolla, aproximadamente unos 10 minutos. Dejamos enfriar. Pelamos las gambas.
- Cortamos las endibias y los berros en juliana, las *Amanitas caesareas* (ya lavadas) en láminas finas y el aguacate en rodajas. Rociamos todo con zumo de limón.
- Añadimos las gambas y las almejas. Reservamos.
- Vinagreta: Mezclamos la mostaza con el vinagre, una pizca de sal y otra de pimienta. Ponemos el aceite, el caldo de las almejas y el perejil picado. Vertemos la vinagreta sobre la ensalada.

Ensalada tibia de *Amanita caesarea* con bacón.**Ingredientes:**

- 1 escarola, 12 langostinos, 100 gr. de pasta, 200 gr. de *Amanita caesarea*, 75 gr. de bacón en dados, dados de pan, aceite, 2 cucharadas de vinagre y sal gorda.

Elaboración:

- Lavamos bien la escarola, la escurrimos y troceamos. Reservamos.
- Hervimos los langostinos en agua con sal gorda y un poco de aceite, unos 5 minutos aproximadamente. Escurrimos. Dejamos enfriar. Pelamos y reservamos.
- Se hierve la pasta (pueden ser espirales, tubos...) en agua con sal y un poco de aceite, aproximadamente 8 minutos. Reservamos.
- Lavamos bien las *Amanitas caesareas* y las partimos en láminas finas. En una ensaladera ponemos la escarola, la pasta, los langostinos (troceados o no) y las *Amanitas*. Sazonamos.

- En una sartén con aceite de oliva doramos los dados de bacón y de pan. Al final ponemos vinagre. Lo vertemos cuando este hecho a la ensaladera. Debe servirse templado.

•

Amanita ceasarea en ensalada.

Ingredientes:

- 300 grs. de *Amanita caesarea*, aceite de oliva virgen, vinagre de Módena o de Jerez, sal y pimienta.

Elaboración:

- Se limpian las setas, se parten en láminas finas aprovechando todo, pie y sombrero. Se disponen en una fuente o ensaladera. Se las pone sal, pimienta, aceite y vinagre. Admite muy bien todo tipo de vinagres, como el de Módena o el de Jerez.

Flan de Amanita caesarea.

Ingredientes:

- 8 flaneras individuales o un molde rectangular, tipo plum-cake, caramelo líquido, 5 huevos, 1 litro de leche entera, aroma de vainilla, 3 cucharadas de azúcar más 2 cucharadas para caramelizar las setas, ½ kilo de *Amanita caesarea*, ½ cucharada de mantequilla, 1 cucharada de aceite de oliva, nata montada.

Elaboración:

- Lavamos las *Amanitas* y partimos en trozos más bien pequeños, aprovechando toda la seta.
- En una sartén ponemos la mantequilla, una cucharada de aceite de oliva y 2 cucharadas, aproximadamente, de azúcar y vamos caramelizando las setas que echaremos poco a poco y coceremos a fuego muy lento hasta que ablanden, aproximadamente unos 20 o 25 minutos.
- En un bol grande batimos 5 huevos, ponemos 3 cucharadas de azúcar, la leche y la esencia de vainilla (polvo) y unimos bien.
- Incorporamos las setas escurridas teniendo dos opciones: o echarlas enteras o triturarlas con una batidora.
- Caramelizamos los moldes individuales o el molde rectangular con caramelo líquido y vertemos el contenido del bol. Lo introducimos al horno, al baño María, a fuego medio (unos 180 grados) una hora aproximadamente dejándolo enfriar en el mismo horno. Una vez frío desmoldamos y adornamos con unas pocas *Amanitas* caramelizadas y nata al gusto.

Conservación:

Es una pena conservar esta seta, pues pierde mucha calidad. Lo ideal es consumirla fresca.

☐ **Macrolepiota procera (Parasol).**

Seta de gran tamaño, pues su sombrero alcanza hasta 30 cm. de diámetro, siendo globoso u ovoide al principio, extendido y con mamelón bajo y obtuso al final. Su cutícula de color crema ocráceo con grandes escamas marrones. Margen festoneado. Pie de hasta 40x2 cm. bulboso en la base de color marrón, rompiéndose en anillos que le dan aspecto atigrado. Anillo doble, móvil, blanco en la parte superior y marrón inferiormente. Este pie no es comestible, pues es muy leñoso. La carne de la *Macrolepiota* es blanca, con olor agradable. Sus láminas son libres, blancas y apretadas. Aparecen en praderas y zonas herbosas, también en los claros y bordes de los bosques, en verano y principios de otoño.



Es conocida vulgarmente como parasol, apagador, cogorzo, galamperna, etc... siendo muy apreciada como comestible. Abstenerse de recoger *Lepiotas* de tamaño inferior a 10 cm., de diámetro o de altura, pues existen especies de *Lepiotas* pequeñas que son muy peligrosas y algunas mortales.

Pastel de *Lepiota procera*.

Ingredientes:

- 300 gr. de sombreros de *Lepiotas proceras*, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 cucharada de mantequilla, 1 cucharada de harina, 250 cc. de leche, 1 huevo entero más 3 yemas, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- Doramos el ajo y la cebolla finamente picada, en 4 cucharadas, aproximadamente, de aceite de oliva. A continuación ponemos las setas, lavadas y partidas en trozos regulares. Lo dejamos hacer unos 10 minutos. Tapamos. Le vamos dando vueltas. Ponemos la sal y dejamos que se siga haciendo durante otros 10 minutos más, pero ya destapado.
- Dejamos que se vaya reduciendo el líquido hasta quedar casi seco. Se añade la mantequilla, la harina y se rehoga todo unos 2 minutos. Ponemos la leche y dejamos hacer alrededor de 8 minutos.
- Se deja enfriar. Pasamos todo por la batidora, pero sólo unos momentos, es decir, no debe quedar hecho puré, simplemente un poco pasado.
- Se mezcla con 3 yemas de huevo y 1 huevo entero previamente batidos.
- Se cuaja al horno, al baño María, en un molde apropiado untado con mantequilla, hasta que esté en su punto, aproximadamente 40 minutos.

Pollo con *Lepiotas proceras* al jerez.**Ingredientes:**

- 1 pollo de 1 Kg. 300 gr. aproximadamente, 300 gr. de sombreros de *Lepiotas proceras*, 1 cazo pequeño de bechamel, 1 vaso de jerez, 200 gr. de nata líquida, aceite de oliva, 2 cebollas, sal, pimienta, 2 copas de Armañac, perejil.

Elaboración:

- Se corta el pollo en trozos. En una cazuela con aceite de oliva, ponemos los trozos de pollo y los doramos. Se añade la cebolla muy finamente picada. Mantenemos a fuego moderado unos 10 minutos.
- Ponemos, pasado este tiempo, el Armañac u otro brandy similar y flambeamos. Dejamos que se consuman las llamas.
- Se sazona con sal y pimienta. Se pone el jerez y las setas, previamente lavadas y cortadas en trozos regulares. Dejar cocer 30 minutos a fuego más bien lento.
- Cuando la carne del pollo ya está blanda se añade la nata y la salsa bechamel, previamente mezclada. Se mantiene unos 5 minutos al calor y se sirve.

Lepiotas proceras* con huevos, salchichas y arroz.*Ingredientes:**

- 1 taza de arroz, 2 tazas de caldo, 6 huevos, 300 gr. de sombreros de *Lepiotas proceras*, 1 cucharada de mantequilla, pimienta, sal y 6 salchichas.

Elaboración:

- Cocemos el arroz en agua fría, unos 15 minutos aproximadamente.
- En una sartén, con aceite de oliva, rehogamos las *Lepiotas*, lavadas y partidas en trozos regulares y las salchichas finamente picadas. Dejamos hacer unos 15 minutos.
- Cuando el arroz esté listo lo disponemos en una fuente de horno a la que hemos agregado la mantequilla y los huevos batidos, sazonados con sal y pimienta.
- Añadimos las setas y las salchichas. Horneamos hasta que se cuaje el huevo.

Macrolepiotas proceras* empanadas.*Ingredientes:**

- 6 sombreros de *Macrolepiota procera*, sal, aceite de oliva, harina, 1 huevo y pan rallado.

Elaboración:

- Reservamos unos buenos sombreros de *Macrolepiotas*, los lavamos bien, los aplanamos y los dejamos secar. Ponemos agua a hervir en una cazuela y echamos allí los sombreros, cuidando de que no se rompan y los mantenemos en el agua por espacio aproximado de 1 minuto, dependiendo de la cantidad, hasta que ablanden un poquito. Sacamos con una espumadera y dejamos enfriar. Rebozamos los sombreros con harina, huevo batido y pan rallado y freímos muy despacio en la sartén, procurando hacerlo bien. Sacamos a un plato y si gusta podemos hacer una salsa para acompañarlos, que consistirá en 3 ó 4 sombreros de *Macrolepiotas*, bien fritos, junto con un poco de leche y nata líquida. Esta salsa la pasamos por la batidora y salseamos con ella por encima los sombreros.

Macrolepiotas proceras rellenas.**Ingredientes:**

- 12 *Macrolepiotas*, 300 gr. de carne picada, 2 cebollas, 2 dientes de ajo, 1 pimiento verde, 2 pimientos choriceros, huevos, harina, vino blanco y sal.

Elaboración:

- Picar finamente las verduras, hacerlas suavemente y reservar.
- Picar finamente las cebollas y rehogarlas con la carne y el vino blanco. Cocer el conjunto durante 10 minutos. Rellenar las setas (sólo los sombreros ya limpios). Pasarlas por harina, huevo y freírlas.
- Agregar las setas a la salsa, dejar cocer 15 minutos y servir.
- Esta receta también se puede elaborar tipo emparedado, colocando un sombrero de *Macrolepiota* encima de una seta rellena.

Conservación:

Esta seta admite la congelación, pero sólo la parte comestible, los sombreros.

☐ **Cantharellus lutescens (Trompeta amarilla).**

Excelente comestible, considerado por muchos como superior a otro tipo de *Cantharellus*. Esta especie coloniza de forma abundante las zonas musgosas y frescas de los pinares calizos de tipo albar (*pinus silvestris*), pudiéndose recolectar gran cantidad de ellos en muy poco espacio de terreno, a pesar de su poco volumen y peso.

Su sombrero de hasta 6 cm., con forma de trompeta cuya cutícula arrugada, presenta un color de gris pardo a pardo anaranjado. No dispone de láminas sino de gruesas arrugas, sinuosas y muy decurrentes, de color amarillo naranja pálido. Su pie es largo, satinado, brillante, liso, de color amarillo oro, matizado de rosa-salmón y se encuentra muy introducido dentro del musgo donde crece. Su carne es muy delgada, flexible, crema, de sabor dulce y con olor a frutas muy fuerte que se entremezcla con otro olor parecido al pimentón.

La época de aparición suele ser desde el verano hasta muy entrado el otoño, e incluso al principio del invierno.

Existen otras especies de similares características como el *Cantharellus tubaeformis* que tiene unos pliegues más definidos y de color más grisáceo.

Su nombre vulgar más conocido es el de trompeta amarilla.



Ternera asada con Cantharellus lutescens.

(Receta para 8 personas)

Ingredientes:

- 2 Kg. de tapa de ternera, 1 Kg. de *Cantharellus lutescens*, 4 zanahorias, 2 cebollas, aceite, sal, pimienta blanca, 30 gr. de mantequilla, caldo de gallina, pollo o verduras.

Elaboración:

- En una cazuela ponemos la mantequilla y un poco de aceite de oliva. Cuando la mantequilla se haya derretido ponemos las cebollas y las zanahorias, finamente picadas. A continuación ponemos la carne, añadiendo el caldo.
- Se tapa la cazuela y se deja cocer a fuego muy suave un tiempo aproximado de 2 horas. Pasado este tiempo se retira la carne de la cazuela y cuando esté templada se corta en láminas delgadas. El resto de la cazuela lo reservamos.
- Se limpian las setas. En una sartén ponemos aceite y echamos unos dientes de ajo, bien picaditos y cuando empiezan a dorarse ponemos las setas (lavadas y partidas en trozos regulares). Ponemos sal y dejamos hacer suavemente hasta que hayan soltado toda el agua que pudieran contener.
- Se coloca la mitad de las setas en una fuente de hornear. Encima se pone la carne ya partida y se cubre con el resto de las setas.

- Pasamos por una batidora los ingredientes que habíamos reservado de cocer la carne. Derramamos esta salsa sobre la fuente de hornear. Gratinamos unos 10 minutos en el horno. Acompañar con puré de patata.
- Se recomienda el uso de olla rápida a presión, con lo que se reducirán notablemente los tiempos.

Alitas de pollo al ajillo con *Cantharellus lutescens*.

Ingredientes:

- 8 alitas de pollo, 300 gr. de *Cantharellus lutescens*, 4 dientes de ajo, 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 vaso de vino blanco, sal y perejil.

Elaboración:

- Lavamos las setas y procuramos dejarlas enteras, a no ser que sean excesivamente grandes.
- En una sartén ponemos aceite de oliva, no mucho y cuando esté caliente salteamos las alitas de pollo. Dejamos hacer dándole vueltas con cuidado con una cuchara de madera. Dejar hacer unos minutos.
- Incorporamos los ajos picaditos y seguimos dando vueltas hasta que se doren los ajos. Ponemos entonces las setas y dejamos hacer unos minutos. Pasado este tiempo se agrega el vino blanco, la sal y el perejil picado.
- Se mantiene a fuego lento y tapado hasta que las alitas estén tiernas.

Rollitos de lenguado con *Cantharellus lutescens*.

Ingredientes:

- 4 filetes de lenguado, 250 gr. de gambas, 250 gr. de *Cantharellus lutescens*, 1 trozo de salmón fresco, la clara de un huevo, medio vaso de leche, 1 vaso de vino blanco, 2 cucharadas de zumo de limón, aceite de oliva, pimentón, pimienta y sal.

Elaboración:

- Se lavan los filetes de lenguado. Se secan bien y se rocían con el zumo de limón.
- En un bol ponemos el salmón crudo, partido en trozos, la leche y la clara de huevo. Lo pasamos por una batidora hasta que quede una especie de puré. Ponemos sal y pimienta.
- En una sartén con aceite de oliva ponemos las setas, ya limpias, lavadas y partidas en trozos más bien pequeños. Dejamos hacer unos 15 minutos.
- Se pelan las gambas y se mezclan con el puré de salmón y se añade también las setas, escurridas y frías.
- Se rellena con esta mezcla los filetes de lenguado y los vamos enrollando. Se sujetan con un palillo y se van disponiendo en una fuente de horno. Se pone el vino blanco y se mete a horno 180° durante unos 25 minutos, aproximadamente.
- Se sacan los rollitos de la salsa y si es necesario se espesa con harina de maíz (maizena). Se da un hervor al conjunto. Se espolvorea con pimentón.

Rabas con *Cantharellus lutescens*.

Ingredientes:

- 1 sobre de gaseosa, harina, sal, 1 clara a punto de nieve y 150 gr. de *Cantharellus lutescens*.

Elaboración:

- Lavamos los *Cantharellus lutescens* enteros. Escurrimos muy bien y los dejamos secar sobre un paño bien limpio. Reservamos.
- En un bol pequeño preparamos una mezcla con un poco de harina, un sobre de gaseosa, sal y la clara de huevo batida a punto de nieve. Debe quedar una pasta espesita. Dejamos reposar un rato.
- Envolvemos los *Cantharellus lutescens*, bien secos, en esta masa y freímos, a fuego fuerte en una sartén con abundante aceite de oliva bien caliente.
- Disponemos sobre papel absorbente y servimos bien calientes.

Angulas de setas.

Ingredientes:

- 400 grs. de *Cantharellus lutescens*, sal, 6 dientes de ajo, perejil, aceite de oliva y un poco de guindilla.

Elaboración:

- Para elaborar esta receta usaremos únicamente ejemplares de *Cantharellus lutescens* o *tubaeformis*, y pueden estar frescos o secos. Si son secos los hidrataremos previamente.
- Se limpian las setas y si son ejemplares grandes los partimos, si son de tamaño medio, los mejores para esta receta, los dejamos enteros. En una cazuela de barro calentamos el aceite y echamos las setas, dejando que se hagan y que suelten todo su jugo, y dando vueltas con cuchara de madera. Cuando las setas están CASI hechas, las sacamos y reservamos. En ese mismo aceite, y si es necesario ponemos más, echamos los ajos, pelados y picaditos, y cuando están casi dorados ponemos las setas y dejamos hacer otro poquito más. Espolvoreamos con abundante perejil picado. Si gusta la guindilla la debemos de poner, picadita, junto con los ajos.

Torrijas con *Cantharellus lutescens* (postre).

Ingredientes:

- Unas rebanadas de pan de unos 3 cm., azúcar, huevo batido, canela, aceite, miel, *Cantharellus lutescens*, mantequilla y leche.

Elaboración:

- Empapamos en leche templada con un poco de canela en polvo unas rebanadas de pan. Las dejamos un tiempo. Luego escurrimos y freímos en una sartén con abundante aceite de oliva y pasadas previamente por huevo batido. Reservamos en una fuente.
- En una sartén caramelizamos, con un poco de aceite de oliva y mantequilla, unos *lutescens* bien enteros o a trozos y vamos incorporando azúcar hasta que estén en su punto.
- Disponemos los *Cantharellus* caramelizados sobre las torrijas, se les incorpora azúcar, miel o caramelo líquido. Se pueden servir fríos o calientes.

Conservación:

Esta seta es excelente para ser secada. Una vez secada, como todas las setas que admiten su secado, se puede moler y usar como condimento o especie para muy diversos platos.

☉ **Coprinus comatus (Barbuda).**

Comestible de muy buena calidad, pero solamente consumiremos los sombreros de los ejemplares jóvenes, cuando la carne y las láminas estén completamente blancas.

Seta de sombrero cilíndrico campanulado de 5 a 15 cm. de longitud. Cuando la seta se va haciendo adulta el borde toma una coloración rosa para pasar seguidamente al negro, en muy poco tiempo. La superficie es blanca, con escamas pardo-amarillo y la cúspide tiene aspecto de casco amarillento. El pie es blanco, separable del sombrero, esbelto, fibroso y hueco. El anillo, pequeño y estrecho se separa del borde del sombrero y desaparece con facilidad. Su carne es blanca, luego rosada y al final tinta negra. Sin olor ni sabor particulares, aunque agradables.

Fructifica de primavera a otoño, en campos, jardines, bordes de caminos y canteras, en general, siempre en terreno que ha sido removido. Es abundante en el mes de octubre.

Su nombre vulgar es barbuda, bolet de tinta, matacandil, etc.

Esta seta es muy fina y delicada. En la cocina tiene grandes posibilidades, pero debido a su gran fragilidad solamente admite recetas que requieran poca manipulación.



Flan de setas con Coprinus comatus.

Ingredientes:

- 4 huevos, 350 gr. de *Coprinus comatus*, 1 taza de leche, 1 taza de nata líquida, 2 dientes de ajo, picados, 3 cucharadas de mantequilla, perejil picado, pimienta blanca y sal.
- Salsa: 250 gr. de *Coprinus comatus*, una cucharada de mantequilla, 1 cebolla picada, 200 cc. de nata líquida, 1 taza de caldo, 1 cucharada de vino blanco seco, pimienta negra y sal.

Elaboración:

- Ponemos los 350 gr. de setas (previamente lavadas y troceadas) en una cazuela, con la mantequilla, ajos y perejil. Cocemos lentamente unos minutos. En un cuenco batimos los huevos con la nata y la leche. Salpimentamos y añadimos a las setas. Pasamos por una batidora y vamos disponiendo esta mezcla en flaneras, bien individuales o una grande que deberá estar previamente engrasada. Cocemos al baño María unos 45 minutos, hasta que esté cuajado.
- Preparamos la salsa cocinando en una cazuela la mantequilla, o si se prefiere aceite, la cebolla, finamente picada y el resto de las setas. Incorporamos los demás ingredientes y pasamos la mezcla por la batidora. Servir los flanes cubiertos de esta salsa.

Patatas al horno con *Coprinus comatus* y roquefort.**Ingredientes:**

- 100 gr. de queso roquefort, 6 patatas grandes, 6 cucharadas de nata, 10gr. de mantequilla, 1 cebolla pequeña, sal, aceite de oliva, pimienta y 350 gr. de *Coprinus comatus*.

Elaboración:

- Ponemos las patatas, enteras con piel, a cocer, con agua, en una olla a presión. Se dejan hacer durante 10 minutos. Se escurren bien. Se envuelven en papel de aluminio, dejándolas así hasta que se enfríen.
- Limpiamos bien las setas, desechando las que estén con tinta, reservamos 2 ejemplares enteros por persona para poner luego encima de las patatas, y cortamos el resto de los *Coprinus* en trozos pequeños.
- Freímos en una sartén con aceite de oliva la cebolla picada en trozos muy pequeños y las setas, manipulando con cuidado para no deshacer las setas enteras. Ponemos sal y dejamos hacer unos minutos. Dejamos enfriar y reservamos.
- Cuando las patatas estén frías las sacamos del papel de aluminio y cortamos una capa delgada por la parte de arriba, que hará de tapa o sombrero de la patata. Reservamos enteras las tapas.
- Al resto de las patatas las quitamos la carne muy cuidadosamente, dejando únicamente la piel.
- Luego mezclamos la carne de las patatas con el queso, la mantequilla, la nata y las setas (excepto las enteras) con la cebolla. Salpimentar.
- Con esta mezcla rellenamos las patatas. Encima ponemos tiras de queso roquefort y los *Coprinus* enteros que habíamos reservado.
- Gratinamos las patatas al horno.
- Transcurrido un tiempo, se ponen las tapas que habíamos reservado. Las tendremos en el horno, aproximadamente 15 minutos más.
- Servir bien calientes.

Conchas de merluza con *Coprinus comatus*.**Ingredientes:**

- 200 gr. de merluza (debe estar previamente hervida o frita), $\frac{3}{4}$ lt. de leche, 350 gr. de *Coprinus comatus*, cucharada y media de harina, cebolla, aceite de oliva, sal, la yema de un huevo (cocida) y 50 gr. de queso rallado.

Elaboración:

- Se desmenuza bien la merluza, quitándola con cuidado, todas las espinas y pieles.
- Aparte, en una sartén con aceite de oliva, se sofríe un trozo de cebolla picada muy fina y las setas, lavadas y partidas en trozos regulares. Dejamos hacer unos 2 ó 3 minutos y añadimos la harina, dándole vueltas cuidadosamente con una cuchara de palo y vamos añadiendo, poco a poco, la leche, removiendo para que no se formen grumos.
- Se deja que hierva unos 5 minutos y se añade un poco de queso rallado y el pescado que habíamos desmenuzado previamente, así como la yema de huevo finamente picada.
- Con esta especie de bechamel se llenan unas cazuelitas individuales de barro o recipientes individuales que aguanten el calor.
- Se espolvorean con el queso rallado. Se meten al horno fuerte aproximadamente 20 minutos.

Coprinus comatus con almejas, langostinos y bacalao.**Ingredientes:**

- 300 gr. de *Coprinus comatus*, 300 gr. de bacalao, ¼ Kg. de almejas, 24 langostinos, 1 lata de espárragos, 2 dientes de ajo, aceite de oliva, perejil, harina y sal.

Elaboración:

- Desalamos el bacalao (sirve perfectamente el fresco) poniéndolo 2 días antes en remojo, en el frigorífico y con 3 cambios de agua. Una vez preparado el bacalao lo hacemos láminas o tiras finas.
- En una sartén, con aceite de oliva, vamos pochando el bacalao.
- Ponemos las almejas, bien limpias de tierra e impurezas, en una cazuela y las abrimos al vapor. Guardaremos el caldo que suelten.
- En otra cazuela, con un poco de aceite, vamos poniendo los ajos, picados. Cuando empiecen a dorarse añadimos ½ cucharada de harina, el caldo de las almejas y la lata de espárragos, con un poco de su caldo.
- Vamos dando vueltas con una cuchara de palo y echamos las setas (lavadas y picadas muy finitas) y el bacalao, todo muy cuidadosamente. Añadimos los langostinos y las almejas.
- Dejamos hacer todo a fuego muy suave unos 10 minutos. Por último espolvoreamos con perejil picado.

Cocochas de Coprinus comatus.**Ingredientes:**

- 12 *Coprinus comatus*, 4 dientes de ajo, sal, aceite de oliva y perejil.

Elaboración:

- Ya limpios los *Coprinus comatus* y totalmente blancos, los echamos a freír en una cazuelita de barro en la que previamente se han puesto unos ajos picaditos. Movemos la cazuela con la mano, nunca las setas, pues se nos desharían. Cuando ya están casi hechos, unos pocos minutos, ponemos abundante perejil picado. Servimos recién hecho.

Chipirones de Coprinus comatus en su tinta.**Ingredientes:**

- 400 grs. de *Coprinus comatus*, 2 tintas de calamar, 1huevo cocido, 1 cebolla, 2 cucharadas de tomate frito, 1 vaso de vino blanco, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- Compramos dos tintas de calamar y las desleímos en un poco de agua. Limpiamos unos pocos Coprinus reservando los mejores para rellenar y los peores para freírlos en trozos y hacer el relleno. Estos últimos para rellenar se mezclan con un huevo duro y picado una vez fritos y así, con esta mezcla rellenamos los Coprinus seleccionados.
- En una sartén freímos una cebolla picadita, ponemos un poco de tomate frito y la tinta del calamar, poniendo más agua si es necesario y un vasito de vino blanco. Pasamos esta salsa por la batidora, una vez cocinada y disponemos en ella los Coprinus rellenos, dejándolo hacer todo unos minutos.

Coprinus comatus rebozados.**Ingredientes:**

- 300 grs. de *Coprinus comatus*, sal, aceite de oliva, harina, 1 huevo y pan rallado.

Elaboración:

- Se eligen unos *Coprinus* sanos y se limpian perfectamente. Utilizamos solamente los sombreros. Enteros los sombreros los ponemos en una sartén con un poco de aceite, y sin apenas tocarlos los vamos friendo suavemente. Dejamos enfriar. Rebozamos con harina, huevo y pan rallado y los vamos friendo y reservando. Se pueden disponer solos o sobre una bechamel clarita.

Conservación:

Esta seta es sumamente delicada por lo que se recomienda su consumo lo más rápidamente posible. En caso de grandes cantidades es preferible congelar los platos totalmente elaborados con esta seta.

🍄 **Lepista nuda (Pie azul).**

Seta cuyo sombrero mide entre 5 y 15 cm. de diámetro y su color oscila entre el lila o violeta al principio y al final pardo rosado o violeta amarronado, dependiendo de su grado de humedad. Pie robusto, un poco corto, fibroso y de color azulado parecido al sombrero al igual que las láminas. Su carne es blanca violácea, tierna, frágil y de olor agradable, para algunos dulzón y para otros a perfume, pero con un olor característico. Cuando más abunda es a finales de otoño, en campos de hierba y brezos y en bosques de coníferas y caducifolios. También se puede encontrar en pleno invierno y más raramente en primavera. Forma círculos e hileras. De buena calidad, a pesar de ser un poco viscosa. Seta muy conocida y que cada día es más buscada.



Su nombre vulgar es pie azul, borracha, pimpinella morada, etc.

Del grupo de las denominadas setas fuertes (culinariamente hablando), ofrece muchas posibilidades en la cocina, sobre todo cocinada en guisos, para acompañamiento de carnes fuertes, en salsa, etc. Está recomendada, también, para elaborar paté.

Lepista nuda rellena al horno.

Ingredientes:

- 1 cebolla, 1 diente de ajo, 12 *Lepistas nudas* de amplio sombrero y a ser posible plano, 100 gr. de carne picada (optativo), perejil, queso rallado, miga de pan, sal, pimienta y aceite de oliva.

Elaboración:

- Seleccionamos unas *Lepistas nudas* de amplio sombrero y a ser posible plano. En una bandeja refractaria calentamos los sombreros, reservando los pies, a horno fuerte 2 ó 3 minutos, con objeto de ablandarlos un poco.
- Sofreímos en una sartén, con aceite de oliva, cebolla y ajo. Después, incorporamos a la sartén el resto de las setas, bien picadas, al igual que los pies que hemos reservado. Podemos poner también, a gusto, carne picada. Echamos perejil, queso rallado, miga de pan (previamente empapada en leche, luego escurrida), sal y pimienta.
- Cuando este sofrito está hecho, se bate, aparte, un huevo entero, y se incorpora mezclándolo todo bien. Con esto se rellenan los sombreros que previamente habíamos calentado en el horno, siendo generosos con el relleno.
- Se espolvorean con pan rallado y un poco de aceite de oliva. Gratinamos 20 minutos al horno.

Lepista nuda con mollejas.**Ingredientes:**

- 1 Kg. de *Lepista nuda*, ½ Kg. de mollejas, ½ Kg. de cebollas, ½ vasito de vino amontillado, 3 dientes de ajo, ½ cucharadita de harina, 1 taza de caldo de carne, laurel, perejil, pimienta blanca y sal.

Elaboración:

- Limpiar y lavar las setas. Limpiar las mollejas quitándolas bien los nervios. Picar finamente la cebolla y ponerla a freír lentamente hasta que tome color. Añadir 2 dientes de ajo picado y el perejil también picado.
- A medio dorar los ajos agregar las setas, rehogar y espolvorear la harina. Salpimentar, remover y añadir el caldo, una hoja de laurel y el vino. Dejar cocer 10 minutos a fuego lento.
- En una sartén rehogar un diente de ajo y añadir las mollejas. Remover e incorporar a las setas. Dejar cocer todo el conjunto durante 15 minutos a fuego lento.

Lepista nuda escabechada.**Ingredientes:**

- 1 hoja de laurel, 3 dientes de ajo enteros, pimienta negra en grano, sal, aceite de oliva, vinagre y *Lepistas nudas*.

Elaboración:

- Limpiamos bien las setas. Si son pequeñas o de tamaño normal las dejamos tal cual, si son grandes, las partiremos en trozos regulares.
- Debido a la naturaleza de las setas es preferible la opción de escabechar las setas cociendo en su propio escabechado, ya que si no quedarían crudas.
- Se deja hervir las setas a fuego lento con todos los ingredientes hasta que estén tiernas. La proporción de vinagre y aceite será: 1 vaso de vinagre por 2 ó 3 de aceite.
- Se usa preferentemente cazuela de barro.
- Se sirven preferentemente frías o a gusto de cada cual.

Conservación:

El mejor método de conservación de esta seta es la congelación. Debido a que es excelente para acompañar guisos se aconseja congelarla en pequeñas raciones. También es ideal para recetas en vinagre.

☐ **Tricholoma terreum (Negrilla).**

Seta de 3 a 8 cm. de diámetro de sombrero, campanulado, cónico, finalmente aplanado, mamelonado. La cutícula, es seca, de color gris-negro, el centro a menudo casi negro. Sus láminas son escotadas, espaciadas y más o menos grises. El pie es gris blancuzco, bastante firme, cilíndrico. De carne delgada, blanquecina, firme, casi sin olor ni sabor. Suele aparecer en otoño e invierno principalmente en bosque de coníferas. Bastante común, a veces muy abundante formando verdaderas alfombras.



Muy buen comestible, para muchos excelente. Se recomienda su rápido consumo ya que se estropea con facilidad.

A menudo es confundida con otras especies parecidas, siendo la mayoría de ellas también comestibles, aunque desafortunadamente también puede confundirse con otras tóxicas como la *Tricholoma virgatum*, *Tricholoma sciodes* y sobre todo con la *Tricholoma tigrinum*.

Son numerosos sus nombres vulgares, variando mucho de una región a otra. Los más conocidos son negrilla, ratón, fredolic, morrico de corzo, etc.

Huevos revueltos con *Tricholoma terreum* y gambas.

Ingredientes:

- 8 huevos, 250 gr. de *Tricholoma terreum*, 100 gr. de gambas, 100 ml. de nata, medio vaso de vino blanco, aceite y sal.

Elaboración:

- Limpiamos bien las setas, las lavamos y las cortamos a trozos más bien pequeños.
- En una sartén al fuego, con aceite de oliva rehogamos las setas. Ponemos, pasado unos minutos, el vino y dejamos hacer a fuego moderado hasta que las setas estén tiernas.
- Pelamos las gambas. Las freímos en un poco de aceite.
- En un bol batimos los huevos, ponemos la nata líquida y sal. Mezclamos con las setas y las gambas.
- En otra sartén ponemos otro poquito de aceite y cuando esté caliente echamos el contenido del bol, dejando hacer hasta tener un revuelto fino, con consistencia cremosa.

Fricasé de ternera con *Tricholoma terreum* (negrilla).

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ Kg. de carne de ternera para guisar, nata líquida, 250 gr. de *Tricholoma terreum*, 2 zanahorias, 2 yemas de huevo (crudas), 1 cebolla, 1 cucharada de harina, aceite, 1 limón, tomillo, laurel, sal y pimienta.

Elaboración:

- Partimos la carne en trozos regulares.
- En una cacerola ponemos aceite y cuando esté caliente rehogamos la carne, la cebolla, muy picadita, y las zanahorias, cortadas en rodajas finas.
- Cuando esté doradito ponemos agua, un poco de tomillo, laurel, sal y pimienta. Dejamos hacer a fuego moderado 1 hora aproximadamente. Se puede usar olla rápida, con lo que el tiempo se nos acorta considerablemente.
- Una vez hecha la carne colamos el caldo. Reservamos.
- En una sartén ponemos aceite de oliva y cuando esté caliente rehogamos las setas, previamente lavadas y partidas en trozos regulares. Ponemos un poco de zumo de limón, harina y el caldo de cocer la carne.
- Lo dejamos cocer unos 10 minutos removiendo continuamente. Fuera ya del fuego ponemos la nata a la que hemos unido las yemas de los huevos.
- Juntamos la carne con las setas y la cubrimos con la salsa. Servimos muy caliente.

Sopa de *Tricholoma terreum* y verduras.**Ingredientes:**

- 500 gr. de *Tricholoma terreum*, nata líquida, 1 zanahoria, 1 cebolla, ½ litro de agua, 1 puerro, 2 dientes de ajo, nuez moscada, perejil, aceite, sal y pimienta.

Elaboración:

- Partimos la cebolla muy picadita y la rehogamos en una cacerola, con aceite de oliva. Ponemos a continuación la zanahoria y el puerro, también muy picadito.
- Luego ponemos las setas, lavadas y cortadas en trozos pequeños. Ponemos el perejil, los 2 dientes de ajos muy picaditos y dejamos hacer unos 15 minutos a fuego suave.
- Ponemos ½ lt. de agua caliente y la nata. Removemos bien. Rectificamos de sal y ponemos pimienta y nuez moscada. Dejamos hacer a fuego muy suave otros 10 minutos más.

Gratinado de *Tricholoma terreum* y calabacines.**Ingredientes:**

- 2 calabacines, 50 grs. de jamón serrano, 1 cebolla, 400 grs. de *Tricholoma terreum*, sal, aceite de oliva, queso rallado y 1 cucharada de mantequilla.

Elaboración:

- En una sartén con aceite de oliva sofreímos una cebolla bien picada. Cuando esté dorada añadimos jamón serrano cortado en tacos o dados. Rehogamos bien el conjunto y añadimos unos calabacines pelados y picados en trozos más bien pequeños, como para tortilla de patatas. Dejamos hacer bien el conjunto, a fuego suave y tapado.
- En otra sartén, con aceite de oliva, sofreímos unas *Tricholomas terreum*, previamente lavadas y bien picadas. Dejamos hacer hasta que estén tiernas y hayan perdido toda el agua. Llegado a este punto las incorporamos a la sartén con la cebolla, el jamón y los calabacines. Cuidado con el punto de sal, pues depende de la salazón que contenga el jamón.
- Cuando todo el conjunto haya rehogado unos 5 minutos lo disponemos en una fuente refractaria. Sobre ella disponemos abundante queso rallado, si es posible de diferentes tipos de quesos y rallado al momento. Ponemos unas bolas de mantequilla o margarina y gratinamos 10 minutos o hasta que esté en su punto.

Revuelto de *Tricholoma terreum* (negrilla).**Ingredientes:**

- 350 grs. de *Tricholoma terreum*, 4 huevos, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- Sofreímos en una sartén con aceite de oliva unas *Tricholomas terreum* bien limpias y cortadas a trozos regulares. Dejamos hacer suavemente hasta que suelten toda el agua y estén tiernas incorporando en este punto sal. Las sacamos a un plato y mezclamos con unos huevos previamente batidos (la cantidad de los huevos será proporcional a la cantidad de setas y del gusto personal). En la sartén ponemos un poco de aceite de oliva y cuando esté caliente incorporamos las setas con los huevos dando vueltas. No las dejaremos hacerse mucho, es mejor que queden un poco babosas.
- También podemos hacer tortilla de patatas con *Tricholomas terreum* (negrillas).

Conservación:

El mejor método de conservación de esta seta es la congelación. Se recomienda, debido a su fragilidad, hacerse en trozos más bien grandes, incluso enteros y reducir el tiempo de precocinado en la sartén.

❑ **Pleurotus eryngii (Seta de cardo).**

Seta cuyo sombrero tiene de 4 a 9 cm. de diámetro y su color varía del beige al marrón oscuro (dependiendo del frío sufrido por la seta), con margen delgado, enrollado al principio y después redondeado. Sus láminas son blancas, después gris ocre, un poco apretadas y muy decurrentes. Su pie, generalmente excéntrico, es de color blanquecino a gris ocráceo. Su carne es compacta, blanca, flexible de sabor dulce y de olor inapreciable. Especie generalmente otoñal, aunque



también se recoge durante las primaveras lluviosas, siempre en las raíces de los cardos *Eryngium campestre* y *Eryngium maritimum* de temporadas pasadas. Excelente comestible muy buscada por los aficionados y conocida en la mayoría de las regiones. Para muchos es considerada como la mejor de las setas. En la cocina tiene numerosas aplicaciones debido a su excelente calidad y fina textura. Admite perfectamente su secado siendo éste típicamente conocido.

Su nombre común es el de seta de cardo, nombre éste con el que se la conoce prácticamente en todas regiones.

Seta de cardo con salmón.

Ingredientes:

- 800 gr. de seta de cardo, 250 gr. de salmón ahumado, ½ copa de brandy, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cebolla, 2 tacitas de bechamel, 1 cucharada de mantequilla, sal y pimienta negra.

Elaboración:

- Limpiamos bien las setas y las partimos en trozos regulares. A continuación, se rehogan en una sartén con el aceite de oliva, junto con la cebolla bien picada. Sazonar con sal y pimienta y ponerlas en una fuente refractaria.
- En la misma sartén flambear el salmón, cortado en tiras, con el brandy e incorporarlo a las setas. Cubrir todo con la bechamel. Poner unos daditos de mantequilla por encima y gratinar en el horno, durante unos minutos, hasta que se dore la superficie.

Setas de cardo con gambas.

Ingredientes:

- 1 Kg. de setas de cardo, ½ Kg. de gambas, 1 vaso de agua de aceite de oliva, 1 vaso de caldo, 2 dientes de ajo, unas gotas de Pernod, eneldo, perejil, pimienta negra y sal.

Elaboración:

- Calentar el aceite. Cuando empiece a salir humos echar los dientes de ajo muy picados y al mismo tiempo las setas, previamente lavadas y partidas en trozos regulares.
- Saltearlas removiendo con una cuchara de madera. Sazonar con sal cuando empiecen a dorarse y agregar las gambas crudas y peladas.
- Verter el vaso de caldo caliente, unas gotas de Pernod y añadir un poco de eneldo y de perejil, ambas hierbas muy picadas.
- Rectificar de sal y pimienta. Bajar el fuego y cocer a medio tapar 15 minutos, bañando con agua caliente si se evapora el jugo.

Patatas con setas de cardo.**Ingredientes:**

- ½ Kg. de patatas, 250 gr. de seta de cardo, ½ lt. de caldo, 2 dientes de ajo, 1 copa de coñac, 1 hoja de laurel, 1 cebolla, sal y aceite de oliva

Elaboración:

- En una cazuela, preferentemente de barro ponemos un poco de aceite de oliva y se echan muy picaditos el ajo y la cebolla con la hoja de laurel. Cuando estén dorados se echan las patatas, peladas y troceadas.
- Cuando las patatas estén rehogadas se agregan las setas, previamente lavadas y partidas en trozos regulares.
- En un cucharón se calienta el coñac, se enciende y se echa sobre el guiso, poniendo a continuación el caldo, ya sea natural o hecho con una pastilla de caldo y agua.
- Se cuece a fuego suave unos 20 minutos.

Tostada de setas de cardo con jamón.**Ingredientes:**

- 400 gr. de seta de cardo, 8 rebanadas de pan, 4 cucharadas de mantequilla, 200 gr. de jamón cocido, 300 gr. de queso mozzarella, 2 cucharadas de aceite de oliva, sal, pimienta negra y tomillo.

Elaboración:

- Calentar la mantequilla en la sartén. Freír las rebanadas de pan por un lado.
- Lavamos bien las setas y las cortamos en tiras muy finas.
- Calentamos el aceite en la sartén y rehogamos las tiras de setas hasta evaporar casi todo el líquido. Cortar el jamón en tiras finas y mezclarlos con las setas. Salpimentar la mezcla.
- Precalentar el horno a 220°. Colocar la mezcla de las setas y el jamón sobre las rebanadas de pan. Cortar la mozzarella en rodajas y colocarlas encima. Añadir el tomillo.
- Colocar las tostadas en una fuente de horno hasta que el queso empiece a fundirse.
- Servir inmediatamente.

Marinada de *Pleurotus eryngii*.**Ingredientes:**

- (6 personas) 1 Kg. de setas de cardo pequeñas, 3 dl. de aceite, 2 dl. de vinagre, vino de Jerez, 2 dl. de vino blanco, 6 ajos, unos granos de pimienta, 1 rama de tomillo, 4 hojas de laurel, un poco de orégano, 2 cucharadas de perejil picado, 2 ramas de te de roca.

Elaboración:

- En una sartén se pone un dl. de aceite de oliva con 2 dientes de ajo picado. Cuando empiezan a dorarse se echan las setas. Se pone sal y pimienta y se rehoga.
- En un cazo aparte se pone a cocer el vinagre, el vino, el Jerez, el tomillo, el aceite restante, 4 dientes de ajo machacado, el perejil, el te de roca, las hojas de laurel y el orégano. Se hace alrededor de 15 minutos. Después se pasa por un colador, se agrega a las setas y cuando rompa a cocer se pone en un bol de cristal. Se deja reposar 4 días en el frigorífico y después se sirve frío con toda su salsa.

Trucha rellena de *Pleurotus eryngii*.**Ingredientes:**

- (4 personas) 4 truchas, 400 gr. de setas de cardo, 100 gr. de mantequilla, 2 cucharadas de nata, 1 dl. de aceite de oliva, 1 vaso de vino rosado, perejil, eneldo, salvia (especies a gusto), sal y pimienta.

Elaboración:

- Se limpian las setas, se pican finamente y se saltean en la mantequilla con una cucharada de aceite. Después, se limpian las truchas y se añade la sal y la pimienta. Se reservan. Se añade la nata al guiso, se añade sal y pimienta y se tritura la mezcla. Se rellena el interior de las truchas con esto. Se colocan en una fuente de horno. En una sartén añadir aceite, las hierbas y el vino. Echar sobre las truchas. Meter en el horno a 200 grados durante 15 minutos o hasta que se encuentren en su punto.

Conservación:

Como hemos dicho, el mejor método de conservación de esta seta es el secado. Se recomienda guardarla, una vez bien seca, en tarros de cristal o bolsas adecuadas de plástico que poseen cierre hermético, ya que con el método tradicional de ensartado en cuerda las setas cogen mucho polvo y se estropean fácilmente.

☐ **Hydnum repandum (Lengua de vaca).**

Seta cuyo sombrero oscila entre 4 a 10 cm. de diámetro, carnoso, compacto, amarillo pálido o color gamuza, seco y a veces un poco agrietado. Seta con agujones muy frágiles, fácilmente desprendibles, apretados, decurrentes, más pálidos o del mismo color del sombrero. Su pie es grueso, irregular, blanquecino, la mayoría de las veces muy corto. Su carne es blanca, gruesa, sólida y de sabor ligeramente amargo.

Suele aparecer en pleno otoño e invierno, incluso en invierno muy avanzado, en bosques de coníferas y frondosas. Buen comestible, teniendo la precaución de consumir ejemplares jóvenes.

Se le conoce con el nombre vulgar de lengua de vaca, también es conocida como gamuza en algunos lugares.



Cazuela de Hydnum repandum y almejas.

Ingredientes:

- 1 Kg. de almejas, 1 Kg. de *Hydnum repandum*, 1 guindilla, 1 cebolla, 1 vaso de vino blanco, 2 cucharadas de harina, 2 dientes de ajo, un poco de salsa de tomate, sal, laurel, aceite de oliva y perejil.

Elaboración:

- Ya limpias las setas se cortan a tiras. En una cazuela, preferiblemente de barro, se pone un poco de aceite de oliva y se rehoga el diente de ajo picadito. Cuando esté dorado se echan las setas y se dejan hacer unos 20 minutos.
- En una sartén ponemos otro poco de aceite de oliva y se fríe ligeramente la cebolla, picada muy fina, la guindilla y el laurel.
- Cuando esté hecho el sofrito se echan las almejas, bien limpias de impurezas y se añade, poco a poco, la harina, el vino y la salsa de tomate.
- Dejamos cocer unos 5 minutos. Pasamos las almejas a la cazuela, con las setas y dejamos hacer todo unos 5 minutos.

Pastel de Hydnum repandum y queso.

Ingredientes:

- ½ Kg. de *Hydnum repandum*, 100 gr. de queso fresco para untar, 1 cebolla, 4 huevos, 1 copa de brandy, 1 yogur natural, 2 cucharadas de aceite de oliva, pimienta, sal y un poco de mantequilla.

Elaboración:

- Calentamos el aceite en una sartén y freímos la cebolla muy finamente picada. Dejamos hacer hasta que la cebolla esté blanda y a continuación añadimos las setas, previamente lavadas y partidas en trozos más bien pequeños. Rehogamos con la cebolla.

- Salpimentamos y cuando se evapore toda el agua que tengan, aproximadamente unos 20 minutos, echamos el brandy.
- Batimos los huevos y agregamos el queso fresco, el yogur y todo el refrito de la sartén.
- Pasamos por una batidora a fin de obtener una pasta fina. Engrasamos un molde con mantequilla y vertemos sobre él la mezcla obtenida. Metemos en el horno, al baño María 1 ½ hora a 170°.
- Se deja enfriar en el mismo molde y podemos servir sobre pan tostado.

Pastel de *Hydnum repandum* con verduras.

Ingredientes:

- ½ Kg. de *Hydnum repandum*, 8 huevos, ¼ lt. de nata líquida, 250 gr. de acelgas, sal, pimienta y nuez moscada.
- Salsa: 200 gr. de *Hydnum repandum*, ½ dl. de aceite de oliva, 1 cebolla, 2 puerros, 2 zanahorias, el agua de cocer todo, 1 copa de jerez, 1 dl. de nata líquida, mantequilla, pan rallado y sal.

Elaboración:

- Limpiamos bien las setas, las damos un ligero hervor en un poco de agua. Las escurrimos y reservamos el agua.
- Batimos los huevos, añadimos la nata líquida, la sal la pimienta y unas ralladuras de nuez moscada.
- Cocemos las acelgas y las cortamos en juliana. Cortamos las setas a tiras y mezclamos todo.
- Engrasamos un molde apropiado para el horno y lo salpicamos con pan rallado. Llenamos con la preparación y cocemos al horno, al baño María, durante cerca de 1 hora a una temperatura de 150° aproximadamente.
- Mientras tanto preparamos la salsa. Picamos finamente la cebolla, las zanahorias y los puerros. Los rehogamos lentamente en una sartén con aceite de oliva.
- Antes de que tomen color añadimos las setas en trocitos y el jerez.
- Cubrir con el agua de las setas que habíamos reservado y hervir durante una media hora.
- Pasar por una batidora, añadir la nata líquida, rectificar de sal y servir.

***Hydnum repandum* con patatas.**

Ingredientes:

- 350 grs. de *Hydnum repandum*, 1 cebolla, 3 patatas, pimentón, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- En una cazuela ponemos aceite de oliva y pochamos una cebolla muy picadita. Añadimos las setas, lavadas y cortadas a trozos regulares. Dejamos hacer suavemente. Echamos las patatas a trozos y mezclamos todo con una cuchara de palo. Ponemos un poco de pimentón, sal y el agua necesaria para cubrirlas. Tapamos y dejamos cocer hasta que estén tiernas. También se pueden hacer con carne. En este caso añadir la carne junto con la cebolla y mantener un buen rato haciéndose hasta añadir las setas.

Arroz al curry con *Hydnum repandum*.**Ingredientes:**

- (4 personas) 4 vasitos de arroz, 300 gr. de *Hydnum repandum*, un botellín (200 ml.) de cerveza, 6 vasitos de caldo, 1 cebolla pequeña, 2 cucharaditas de curry, unas hebras de azafrán, 3 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

Elaboración:

- Lavar bien las setas, secarlas y trocearlas. Sofreír la cebolla picada en una cazuela grande con el aceite durante 3 minutos. Incorporar las setas y rehogarlas durante 2 ó 3 minutos, añadir el arroz y dorarlo, también a fuego fuerte sin dejar de remover durante 1 minuto. Verter el caldo caliente y la cerveza e incorporar unas hebras de azafrán y el curry. Salpimentar, remover un poco, los ingredientes y dejar cocer al menos durante 20 minutos.
- Acabada la cocción retirar del fuego, dejar reposar un par de minutos tapado y servir enseguida.

Hydnum repandum* con palitos del océano y gambas.*Ingredientes:**

- (6 personas) 1kg. de *Hydnum repandum* (ejemplares jóvenes), 200 gr. de gambas, 250 gr. de palitos del océano, 5 o 6 ajos tiernos, aceite y sal.

Elaboración:

- Se fríen las gambas con los ajos tiernos y cuando están casi fritas se ponen los palitos, previamente desmenuzados. Se retiran del fuego y se saca el contenido a una fuente. En el mismo aceite se fríen bien las setas y cuando están casi a punto se mezcla con el contenido de la fuente, dándole unas vueltas al conjunto. Se sirve caliente.

Conservación:

El mejor método de conservación de esta seta es la congelación.

☐ **Russula cyanoxantha (Carbonera).**

Seta cuyo sombrero oscila entre 6 a 14 cm. de diámetro, de colores variados, violeta oscuro o violeta azulado, también puede ser verde negruzco, verde grisáceo y frecuentemente lleva manchas de otros colores, pero nunca rojos. La cutícula es separable y un poco viscosa. Láminas bastante prietas, flexibles al pasar el dedo, blancas. Pie blanco, cilíndrico, quebradizo como la tiza, carnosos y sólidos.



Su carne es firme, quebradiza, blanca, vinosa bajo la cutícula, de sabor suave y agradable a avellana. Suele aparecer en verano y a comienzo del otoño, en bosques de coníferas y frondosas. Junto con la *Russula virescens* es considerada como la mejor de las *Russulas* comestibles. Muy apreciada en la cocina y en especial en el País Vasco.

Su nombre vulgar más conocido es el de Carbonera, Urretxa, Llorra, etc.

Russulas rellenas.

Ingredientes:

- ½ Kg. de *Russulas*, 2 yemas de huevo (cocidas), 1 diente de ajo, un poco de harina, pan rallado, 1 cucharada de mantequilla, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- Elegimos unas *Russulas* muy planas de sombrero. Las quitamos los pies. Las lavamos muy bien. Picamos los pies muy finos y también el ajo y las yemas de huevo.
- En una sartén con un poco de aceite de oliva, freímos los pies y el ajo. Cuando ya esté seco y tierno, añadimos las yemas de los 3 huevos, aplastándolas con un tenedor de madera y haciendo como una especie de pasta. Retiramos de la sartén y reservamos.
- En otra sartén, con un poco de aceite de oliva, freímos los sombreros de *Russulas*, previamente lavados y bien secos. Los freímos ligeramente enharinados, a fuego muy bajo. Se trata de que cueza un poco y se ablanden.
- Los retiramos a una fuente cubierta con un papel absorbente.
- Rellenamos los sombreros con la mezcla preparada, haciendo presión con las manos para que se adapte bien.
- Ponemos los sombreros de las *Russulas* en un recipiente refractario. Cubrimos con unos taquitos de mantequilla y pan rallado espolvoreado por encima.
- Hornear durante 10 minutos y luego 5 minutos a gratinar.

Pechugas de pollo con Russulas.**Ingredientes:**

- 300 gr. de *Russulas*, 4 pechugas de pollo, 3 dientes de ajo, ½ vaso de vino blanco, 1 vaso de agua, perejil picado, sal, aceite de oliva, 1 cucharada de pan rallado y salsa de tomate.

Elaboración:

- Lavamos bien las *Russulas* y las cortamos en láminas más bien gruesas.
- En una sartén al fuego, con aceite de oliva ponemos el ajo picado y las *Russulas*. Ponemos sal.
- Dejamos hacer a fuego moderado. Añadimos el vino. Al final de la cocción ponemos pan rallado y perejil picado. Reservamos.
- En un poco de aceite de oliva, en otra sartén, freímos las pechugas de pollo, enteras. Una vez fritas las ponemos en la sartén de las setas. Espolvoreamos con más pan rallado y dejamos cocer durante unos 10 minutos.
- Servimos con salsa de tomate.

Estofado de jarretes con Russulas.**Ingredientes:**

- 4 jarretes, 500 gr. de *Russulas*, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 puerro, 3 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, pimienta, 1 vaso de vino tinto, 1 vaso de aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- Bien lavadas, picamos finamente las verduras. Limpiamos cuidadosamente las *Russulas* y las partimos en láminas.
- Ponemos una cazuela al fuego, con aceite de oliva y allí sofreímos las verduras. A mitad de cocción añadimos los jarretes y las setas. Dejamos hacer unos 15 minutos.
- Pasado este tiempo ponemos el vino, reducimos un poco, añadimos un poco de agua y dejamos que se siga haciendo a fuego lento aproximadamente 20 minutos más.

Russula cyanoxantha* en salsa.*Ingredientes:**

- 300 grs. de *Russula cyanoxantha*, media cebolla, 2 dientes de ajo, una cucharadita de harina, un vasito de vino blanco, una cayena, aceite de oliva, perejil, sal y pimienta

Elaboración:

- En una sartén con aceite de oliva pochamos media cebolla bien picadita y 2 dientes de ajo. Dejamos hacer unos minutos. Incorporamos las setas bien limpias y cortadas a trozos regulares. Añadimos pimienta negra en polvo y sal
- Cuando suelten el agua (si las setas no sueltan agua añadimos ésta) incorporamos, en caliente, 1 cucharada o más de harina que desleímos con mucho cuidado para que no queden grumos, hasta que la salsa coja la textura necesaria. Dejamos hacer el conjunto suavemente durante 15 minutos. Incorporamos un vasito de vino blanco y dejamos hacer otros 10 minutos a fuego lento. Finalmente espolvoreamos con perejil

picado. Si gusta el picante añadir 1 guindilla cayena en el momento de añadir el vino blanco.

Colitas de rape con *Russula cyanoxantha* y gambas.

Ingredientes:

- (6 personas) 800 gr. de colitas de rape desespínadas, 12 gambas, 300 gr. de *Russula cyanoxantha*, tomate frito, 1 cl. de brandy, aceite, harina, sal y pimienta blanca. ½ dl. de vino blanco, 3 almendras, 2 trozos de pan, 3 dientes de ajo, 1 rama de perejil y 2 cl. de agua.

Elaboración:

- En una cazuela con aceite de oliva se fríen las gambas, se retiran y se pelan. En ese mismo aceite se dora el rape enharinado y sazonado y se retira también.
- En una sartén con aceite se fríen las almendras y los ajos y se retiran. Se hace lo mismo con el pan. Se fríen las setas troceadas y se añade el tomate y el brandy. Se cuece a fuego suave durante 15 minutos y se vierte el vino blanco. En un mortero se machacan las almendras, el pan, los ajos y el perejil. Se agrega el agua y se vierte todo al guiso de las setas. Se añade el pescado y se deja cocer todo durante 10 minutos moviendo la cazuela de vez en cuando.

Conservación:

El mejor método para conservar esta seta es la congelación.

☉ **Craterellus cornucopioides (Trompeta de los muertos).**

Seta en forma de trompeta cuyo diámetro oscila entre 5 10 cm. su color negro cuando se encuentra en ambiente muy húmedo y que cambia a gris pardo en estado más seco. Su forma característica de trompeta se prolonga a lo largo de todo el pie hasta su base. Su borde es irregular, delgado, elástico.



No posee láminas siendo su himenio liso con algunas irregularidades, de color gris pálido a gris negruzco según su grado de humedad. Con la edad se queda blanquecino debido al color blanco de sus esporas.

Más que pie lo que tiene es una prolongación del sombrero, siendo este hueco.

Su carne es muy delgada, tenaz y elástica. Su sabor es astringente y su olor afrutado.

Sale a finales de verano y en otoño sobre todo en bosque de robles y hayas.

Su nombre vulgar es el de trompeta de los muertos debido a su forma y color. También recibe el nombre vulgar de trufa de los pobres, trompeta, saltsa perretxico belz, etc.

Espaguetis con cordero y trompeta de los muertos.

Ingredientes:

- ½ Kg. de carne cordero, ½ Kg. de tomate triturado, 150 gr. de trompeta de los muertos, ¼ Kg. de espaguetis, unas aceitunas rellenas de pimiento, un diente de ajo, una hojita de laurel, una cebolla, aceite, sal y queso rallado.

Elaboración:

- En una sartén con aceite de oliva, al fuego, rehogamos la cebolla bien picada. Añadimos el tomate y dejamos hacer a fuego suave, unos minutos. Añadimos las setas, lavadas y cortadas en trozos normales, el ajo picado y la hojita de laurel. Tapamos. Cocemos a fuego lento durante al menos 20 minutos.
- En otra sartén, con aceite de oliva, rehogamos la carne, partida en trozos más bien pequeños, sazonamos y agregamos las aceitunas partidas por la mitad. Dejamos hacer muy suavemente hasta que esté en su punto. Cocemos los espaguetis en agua con sal y unas gotas de aceite de oliva. Escurrimos.
- En una fuente refractaria ponemos los espaguetis escurridos, la salsa de tomate con las setas y la carne. Espolvoreamos con queso rallado. Gratinamos a horno fuerte al menos 5 minutos.

Macarrones con trompeta de los muertos.

Ingredientes:

- 350 gr. de macarrones (tubos), 150 gr. de higaditos de pollo, 50 gr. de jamón serrano, 200 gr. de trompeta de los muertos, 100 gr. de bacón, una cebolla, un vaso de vino tinto, 300 gr. de salsa de tomate, unas hojas de albahaca, aceite de oliva, queso rallado (preferiblemente tipo parmesano).

Elaboración:

- En una cazuela con aceite de oliva ponemos a rehogar la cebolla, picada muy fina. Luego añadimos el bacón, cortado también muy fino. Añadimos las trompetas de los muertos (ya lavadas y si no son muy grandes dejarlas enteras), el jamón serrano y los higaditos todo muy bien picado.
- Sazonamos con sal y pimienta y ponemos el vino. Dejamos que se reduzca. Añadimos el tomate y la albahaca picada, dejando hacer todo, a fuego muy suave unos 30 minutos.
- Se hierven los macarrones en agua con sal y unas gotas de aceite de oliva. Se les pone la salsa por encima, poniendo, por último, el queso rallado espolvoreado por encima.

Espaguetis con jamón y trompeta de los muertos.**Ingredientes:**

- 400 gr. de espaguetis, 200 gr. de jamón cocido, 250 gr. de trompeta de los muertos, perejil, pimienta, sal, aceite de oliva y queso rallado.

Elaboración:

- Cocemos los espaguetis en abundante agua con sal y unas gotas de aceite de oliva. Escurrimos. Reservamos.
- Cortamos el jamón cocido en taquitos muy diminutos. Ponemos unas 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén y, al fuego, añadimos el jamón picado. Sofreímos el jamón junto con las setas (lavadas y escurridas). Ponemos sal y pimienta.
- Añadimos los espaguetis y removemos bien, ayudándonos con una cuchara de madera, para mezclar bien todos los ingredientes. Espolvoreamos con perejil y queso rallado.

Pizza con trompeta de los muertos.**Ingredientes:**

- Una base de pizza, 2 dientes de ajo, 2 filetes de anchoa troceados (de lata), una cucharada de alcaparras, aceitunas negras sin hueso, 150 gr. de trompetas de los muertos, 2 alcachofas (de lata), sal, pimienta y perejil picado.

Elaboración:

- En una sartén al fuego, ponemos aceite de oliva y doramos 2 dientes de ajo machacados, las setas (ya lavadas y cortadas en trozos muy diminutos). Dejamos hacer muy suavemente hasta que las setas estén en su punto y se haya secado todo el líquido. Entonces añadimos 2 filetes de anchoas, troceadas, una cucharada de alcaparras, unas aceitunas negras sin hueso y 2 alcachofas de lata, cortadas por la mitad.
- Ponemos sal, pimienta y perejil picado. Dejamos hacer 5 minutos más. Pasado este tiempo lo ponemos sobre la base de la pizza y metemos en el horno (previamente calentado) hasta que esté en su punto.

Conservación:

Esta seta es excelente para ser secada. Una vez secada, como todas las setas que admiten su secado, se puede moler y usar como condimento o especie para muy diversos platos.

● **Leucopaxillus candidus (Cándida)**

Hermosa seta que sale al comienzo del otoño formando corros de brujas en los cuales se pueden recoger muchos ejemplares (si tenemos suerte, pues suele agusanarse muy fácilmente), crece en prados y brezales. Su forma y tamaño nos recuerda al de la platera (*Clitocybe geotropa*), si bien tiene caracteres claros que la diferencian.

Sombrero de 10 a 25 cm. de diámetro, de color blanco que cambia un poco a ocre con la edad, con su margen enrollado, tiende a quedarse en forma de embudo con la edad y no posee mamelón. Su cutícula es pruinosa y fácil de separar.

Láminas muy apretadas, separables y decurrentes.

Su pie de color blanco es también pruinoso y firme. Su corte con la navaja nos recuerda a la platera.

Los corros de brujas de esta especie forman “quemados” muy pronunciados.

Deberemos de no confundirlo con *Leucopaxillus lepistoides* (buen comestible) y sobre todo con los *Clitocybes blancos* (muy venenosos), aunque estos últimos suelen ser mucho más pequeños de tamaño.

Se conoce vulgarmente como cándida, moixermó de tardor, etc



Canelones de bacalao y Leucopaxillus candidus.

Ingredientes:

- 16 placas de canelones, ½ Kg. de bacalao seco, ½ Kg. de *Leucopaxillus candidus*, 4 huevos, 1 pimiento morrón, 80 gr. de queso rallado, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 vaso de leche, aceite, sal.
- Mousse de escalibada: 2 pimientos, 2 berenjenas, 200 cc. de nata líquida, azúcar y sal.

Elaboración:

- Previamente habremos puesto el bacalao a desalar. Una vez dispuesto, le quitaremos las espinas, si las tuviera.
- En una cacerola pochamos la cebolla, bien picada, en aceite de oliva. Ponemos perejil, el ajo, bien picadito y los *Leucopaxillus candidus*, lavados y cortados en trozos muy finitos.
- Dejamos hacer a fuego moderado hasta que se reduzca el agua. Ponemos el pimiento morrón, muy finamente picado y a continuación el bacalao, también picado. Dejamos cocer aproximadamente 5 minutos.
- Batimos los huevos en un bol y los echamos a la cazuela junto con la leche. Removemos bien. Retiramos del fuego y mezclamos con la mitad del queso. Comprobamos de sal.

- Seguidamente, cocemos las placas de los canelones con abundante agua con sal. Cuando estén las sacamos de una en una y las ponemos en un paño de cocina limpio, para dejarlas escurrir.
- Mousse de escalibada: Asamos los pimientos y las berenjenas. Pelamos y sacamos las pepitas de los pimientos y las berenjenas, una vez hechos y fríos. Limpia la verdura la ponemos en un bol junto con la nata y una pizca de azúcar. Lo trituramos. Reservamos.
- Rellenamos los canelones con la masa de *Leucopaxillus candidus* y el bacalao y lo cubrimos todo con la Mousse de escalibada. Espolvoreamos los canelones con el resto de queso rallado. Gratinamos en el horno a fuego fuerte 10 minutos.

Pollo al Jerez con *Leucopaxillus candidus*.

Ingredientes:

- 1 pollo, 250 gr. de *Leucopaxillus candidus*, 1 vaso de Jerez u otro vino oloroso similar, 2 cebollas, pimiento rojo, manteca de cerdo, agua, aceite y sal.

Elaboración:

- Se limpian las setas y se parten en trozos regulares. Preparamos el pollo, partiéndolo en trozos. Ponemos una cazuela de barro al fuego con un poco de manteca de cerdo y aceite de oliva. Cuando la manteca esté derretida echamos los trozos de pollo.
- A medio dorar echamos las cebollas y el ajo, todo picado. Cuando la cebolla comienza a tomar color ponemos las setas y la pimienta.
- Rociamos con Jerez u otro vino apropiado y 2 vasos de agua, aproximadamente.
- Dejamos hacer una media hora. Una vez finalizada la cocción podemos retirar el pollo a una fuente y pasar la mezcla restante por un pasapurés, cubriendo el pollo, o bien dejarlo tal cual.

Revuelto de morcilla y *Leucopaxillus candidus*.

Ingredientes:

- 1 morcilla (preferentemente de arroz), 150 gr. de *Leucopaxillus candidus*, aceite de oliva, 1 cucharada de piñones, 2 huevos, sal

Elaboración:

- Quitamos la piel a la morcilla. Limpiamos bien las setas y las picamos en trozos muy pequeñitos, como láminas. En una sartén, al fuego, con 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva, salteamos la morcilla y las setas. Dejamos hacer a fuego moderado, aproximadamente 30 minutos.
- Una vez que el guiso de morcilla y setas esté completamente seco añadimos la cucharada de piñones (se venden ya preparados, pelados, en la estantería de especias) y 2 huevos. Sazonamos y removemos con un tenedor de madera hasta que el huevo cuaje.
- Se puede poner esta mezcla sobre unas barquitas de hojaldre, volovanes o rodajas de pan tostado.

Conservación:

La mejor forma de conservar este tipo de setas es mediante la congelación.

☐ **Ramaria botrytis (Pie de rata).**

Está considerada como la mejor comestible dentro del género *Ramaria*. Es común, pero no excesivamente abundante, en bosques húmedos de caducifolios, robledales y hayedos al comienzo y hasta mediados de otoño.

Suele tener un tamaño considerable, llegando hasta 20 cm. de altura y de anchura. Su forma es de arbusto ramificado en todas las direcciones. Su color es blanquecino en el tronco y rosa, más o menos, fuerte en las puntas de las extremidades. Por su forma nos recuerda a una coliflor. La forma de sus ramitas superiores es en U y en V.



Su carne es rígida, de color blanco y olor afrutado con sabor dulce.

Su nombre vulgar es de *Ramaria coliflor*, pie de rata, manetas, etc.

Gratinado de puerros y *Ramaria*.

Ingredientes:

- 1 paquete de puré de patatas, 8 puerros, 100 gr. de jamón cocido, 50 gr. de bacón, 250 gr. de *Ramarias*, 50 gr. de queso rallado, 25 gr. de mantequilla, aceite, sal y pimienta.

Elaboración:

- Limpiamos muy minuciosamente los puerros. Partimos en trozos muy pequeños. Reservamos.
- Preparamos el puré de patata con $\frac{3}{4}$ lt. de agua, la mantequilla y la sal. Reservamos.
- En un poco de aceite rehogamos los puerros, el bacón y el jamón, cortado a trozos. Añadimos las setas, lavadas y también cortadas en trozos pequeños. Ponemos sal y pimienta y dejamos que se haga todo muy suavemente.
- Buscamos un molde o fuente de horno apropiada y ponemos sobre ella la mitad del puré de patata que habíamos reservado. Encima ponemos el preparado de setas u puerros. Finalmente acabamos con el resto del puré aplicándolo todo muy bien, ayudándonos con una espátula.
- Se espolvorea con el queso rallado y se gratina, al horno, hasta que esté en su punto.

Moussaka picante con Ramarias.**Ingredientes:**

- 400 gr. de carne picada, 2 berenjenas, 1 cebolla, aceite, 1 cucharada de p  prika, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de salsa de tomate, 250 gr. de *Ramarias*, 300 ml. de caldo de carne o pollo, sal, pimienta negra, 1 yogur natural, 1 huevo, 75 gr. de queso parmesano.

Elaboración:

- Precalentamos el horno a temperatura media. Cortamos las berenjenas en rebanadas muy finas, la freímos en una sartén, escurrimos y reservamos.
- Mientras, freímos la cebolla en una sartén con aceite de oliva. Cuando est   transparente añadimos la carne picada y la freímos hasta que está ligeramente dorada. Ponemos la p  prika, removiendo con una cuchara de palo, el ajo (machacado), el tomate, las setas y el caldo. Ponemos sal y pimienta. Tapamos y dejamos que cueza unos 15 minutos.
- En una fuente refractaria adecuada y previamente engrasada con aceite y mantequilla ponemos una capa de berenjena, una capa de carne y setas, otra de berenjenas... así hasta acabar con una capa de berenjena. Untamos esta última capa con aceite.
- Ponemos papel de aluminio al molde (tapado) e introducimos al horno, previamente calentado, durante 20 minutos. Retiramos el papel de aluminio y dejamos enfriar un poco.
- Batimos el yogur con el huevo y el queso y lo volcamos sobre la superficie de la fuente. Dejamos hacer en el horno, aproximadamente otros 20 minutos más.

Albóndigas con Ramaria.**Ingredientes:**

- 250 gr. de carne de ternera picada con un poco de carne de cerdo (también picada), 100 gr. de *Ramarias*, 50 gr. de queso rallado, 1 huevo, salsa de tomate, miga de pan desmenuzada o pan rallado, perejil, harina, sal, pimienta y aceite de oliva.

Elaboración:

- Lavamos bien las setas y las cortamos en trozos muy, muy pequeños. Las mezclamos con la carne y el queso rallado. Añadimos la miga de pan (previamente empapada en leche y escurrida) o el pan rallado, el perejil picado y el huevo batido. Mezclamos todo bien y sazonamos con sal y pimienta.
- Hacemos unas bolitas (más bien pequeñas). Las pasamos por harina y las freímos en aceite bien caliente, dejando que se hagan muy bien. Reservamos.
- Hacemos una salsa de tomate, sazonamos con un poco de pimienta y nuez moscada (si gusta) y perejil picado.
- Servimos las albóndigas acompañadas de la salsa de tomate.

Conservación:

El mejor método para conservar esta seta es la congelación.

■ **Tuber melanosporum (Trufa negra).**

Este ascomiceto que alcanza precios muy elevados en el mercado, tiene su origen en fructificaciones hipogeas (bajo tierra). Tiene forma globosa, de 3 a 10 cm. de diámetro. Su peridio (el exterior) es de color pardo-negruzco con grandes verrugas piramidales. La gleba (su interior) es de un color de pardo negruzco, con venas blancas de contorno laberíntico. Su olor es aromático y muy perfumado, siendo éste muy intenso.



Su época de recolección de recogida es durante el invierno y hasta marzo. Se encuentra sobre terrenos calcáreos, en bosques de encinas y carrascas, principalmente.

Su recolección se encuentra regulada y se lleva a cabo mediante perros adiestrados.

Su principal nombre vulgar es el de trufa negra.

Medallones de solomillo con trufa.

Ingredientes:

- 4 medallones de unos 150 gr. cada uno, 4 lonchas de jamón serrano, 4 rodajas de foie-gras, 1 vaso de nata líquida, 1 vasito de Oporto, 8 yemas de espárragos, 4 rodajas de trufas, en láminas muy finas, 250 gr. de setas de temporada, mantequilla, aceite de oliva, sal y pimienta blanca

Elaboración:

- Primero limpiamos y quitamos los nervios al solomillo, si los tuviese. Hacemos 4 trozos (1 para comensal). Aplastamos con la mano, un poco, los trozos de solomillo, dándoles una forma redonda y uniforme. Ponemos sal y pimienta.
- Ponemos una pizca de mantequilla y aceite de oliva en una cacerola y vamos poniendo a hacer los medallones, dándoles la vuelta con frecuencia hasta que queden doraditos. Se dejan hacer más o menos, dependiendo del gusto de cada comensal. Una vez hechos, los sacamos. Los reservamos en una fuente, tapados.
- En una sartén con aceite de oliva rehogamos las setas, previamente lavadas y partidas en trozos normales. Sazonamos.
- A medio hacer ponemos el Oporto y dejaremos, a fuego suave, que se vaya reduciendo casi por completo. Añadimos la sal y reducimos hasta que la salsa vaya quedando espesita.
- Ponemos otro poco de mantequilla (media cucharadita).
- Encima de los medallones ponemos 1 loncha de jamón serrano (aproximadamente del tamaño del medallón), el foie-gras y una lámina muy fina de trufa. Sobre los medallones ponemos la salsa.
- Calentamos las yemas de espárragos y las ponemos a modo de adorno en el plato.
- Serviremos muy caliente.

Pollo gratinado con trufas.**Ingredientes:**

- 1 pollo, 400 gr. de setas de temporada, 1 trufa, 40 gr. de queso rallado, 300 gr. de nata líquida, 1 cucharada de harina, 2 cebollas, 2 zanahorias, 1 yema de huevo batida, sal, pimienta y aceite de oliva.

Elaboración:

- En una cazuela ponemos 1 lt. de agua y preparamos un “fondo de ave”, hirviendo los despojos del pollo junto con las zanahorias, la cebolla, la sal y la pimienta. Lo tendremos alrededor de 1 hora, a fuego lento.
- Pasado este tiempo introducimos el pollo (entero) en este mismo fondo, hasta que se cueza (alrededor de una media hora). Apagamos el fuego y reservamos.
- En otra sartén ponemos un poco de aceite de oliva y cuando esté caliente y ayudándonos con una cuchara de madera, ponemos la cucharada de harina, removiendo todo bien a la vez que vamos incorporando el caldo de la cocción (ya colado).
- Añadimos la yema de huevo y ligamos bien la salsa. Entonces añadimos las setas con la nata que habíamos reservado en la otra sartén.
- Parimos el pollo a trozos y lo vamos disponiendo en una fuente refractaria.
- Cubrimos el pollo con la salsa. Espolvoreamos con el queso rallado y la trufa, finamente picada.
- Introducimos la fuente en el horno, a gratinar, unos minutos.
- Servir doradito.

Lasaña de setas con trufa.**Ingredientes:**

- 2 Amanitas caesareas, 2 Boletus edulis (o aereus), 1 trufa, 6 planchas de lasaña al huevo, mantequilla, 100 gr. de queso rallado, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- Cocemos en abundante agua con sal las láminas de lasaña, siguiendo las instrucciones del envase. Las escurrimos bien. Las cortamos por la mitad.
- Limpiamos las Amanitas caesareas y los Boletus. Los partimos en láminas muy finas. Sazonamos y ponemos un poco de aceite. Reservamos.
- Cortamos la trufa en láminas muy finas.
- En una fuente refractaria, vamos poniendo media lámina de lasaña, otra capa de lámina de Amanita, otra capa de lámina de Boletus y un trozo de trufa. Continuamos con otra media placa de lasaña, otra de Amanita.... Hasta acabar con otra lámina de lasaña.
- Sobre esta última placa ponemos mantequilla por toda superficie y finalmente espolvoreamos con queso rallado. Nos saldrán 4 lasañas.
- Precalentar el horno a 200° 15 minutos. Pasado este tiempo metemos la fuente al horno, el tiempo necesario para que se dore la superficie.

Conchas de bacalao con setas y trufas.**Ingredientes:**

- 300 gr. de bacalao salado (desmigado), 3 cebolletas, 1 trufa, 100 gr. de setas de temporada, 1 hoja de laurel, tomillo, agua, aceite de oliva, sal, pimienta blanca, perejil, 1 vaso de vino blanco, leche, queso rallado o mantequilla o pan rallado.

Elaboración:

- Elegiremos unos moldes tipo concha, refractarios, es decir que aguanten el calor del horno y que luego puedan servirse en la mesa.
- Ponemos el bacalao (ya desalado) en una cazuela con agua y una hojita de laurel. Calentamos. Antes de que empiece a hervir se retira del fuego, dejándolo en reposo 10 minutos.
- Pasado este tiempo se escurre el bacalao. Se reserva.
- En una sartén, con aceite de oliva se rehogan las cebolletas, bien picadas, junto con las setas, previamente lavadas y partidas en trozos regulares.
- Incorporamos la trufa bien picada, así como una cucharadita de perejil picado y el vino blanco. Se deja reducir todo hasta que prácticamente esté el sofrito seco.
- En otra sartén o cacerola aparte, ponemos aceite de oliva al fuego, e incorporamos el bacalao y ayudándonos con una cuchara de palo, vamos poniendo poco a poco la leche, templada, la cantidad necesaria para que quede como una pasta ligerita.
- Incorporamos a la sartén del bacalao el contenido de la otra sartén, es decir, las cebolletas y las setas. Ponemos sal y pimienta.
- Preparamos las conchas o utensilios individuales con un poco de mantequilla y las rellenamos.
- Encima de cada concha ponemos un poco de mantequilla y espolvoreamos con pan rallado o queso rallado.
- Finalmente gratinamos en el horno hasta que coja un bonito color dorado.

Conservación:

Debido al alto precio de esta seta es difícil acumular grandes cantidades. No obstante pueden conservarse, algunos ejemplares, en tarros de cristal sumergidas en brandy. Algunas personas también conservan algún ejemplar dentro del congelador, sacándola de dicho congelador y procediendo a rallar lo necesario en cada momento.

Cuando se compran las trufas, pueden introducirse algunas en un envase hermético, tipo tuperware, con unos huevos crudos. A los pocos días los huevos adquieren un excelente sabor trufado y son utilizados para huevos fritos tradicionales.

☐ **Pleurotus ostreatus.**

Esta seta es una de las más cultivadas con fines comerciales. No obstante se encuentra, a veces, de manera abundante sobre la madera o restos leñosos de diversas frondosas (preferentemente sobre chopos) durante el otoño e incluso invierno.

Su sombrero que puede alcanzar los 15 cm. de diámetro y excepcionalmente más tiene forma de concha, extendido y con el borde enrollado y viscoso en tiempo húmedo. Su cutícula va desde un color gris blanquecino a gris negruzco.

Sus láminas son apretadas, muy decurrentes, de color blanco cremoso.



Su pie corto, a veces ausente, lateral y su color blanco.

Su carne blanquecina y tenaz es de color blanco, de olor fúngico y sabor dulce.

Esta seta es comercializada, muchas veces, con el nombre vulgar de seta de cardo, aunque la verdadera seta de cardo es la *Pleurotus eryngii* de mayor calidad gastronómica.

Su nombre vulgar es el de Pleuroto en forma de concha, orellana, belarri landu, etc.

Muslos de pollo con *Pleurotus ostreatus*.

Ingredientes:

- 4 muslos de pollo, 1 cucharada de harina, ½ vaso de aceite de oliva, ½ cabeza de ajos, 1 vaso de vino blanco, tomillo, 350 gr. de *Pleurotus ostreatus*, sal y pimienta

Elaboración:

- Lavamos bien las setas, las cortamos en trozos regulares y reservamos.
- En una cazuela calentamos el aceite de oliva. Ponemos los ajos pelados y enteros y echamos los muslos de pollo. Rehogamos muy suavemente.
- Cuando los ajos estén blanditos los sacamos a un mortero. También ponemos en dicho mortero el vino blanco y lo mezclamos todo bien. Reservamos.
- Ponemos en la cazuela el tomillo y las setas. Dejamos rehogar todo unos 15 minutos. Añadimos la mezcla de ajo y vino que teníamos en el mortero y renovemos todo bien.
- Desleímos la harina en un poco de agua y la añadimos al pollo, mezclándolo todo bien.
- Se deja cocer a fuego suave unos 25 minutos, removiendo de vez en cuando. Si es necesario, añadir más agua o más vino blanco.

Conejo con *Pleurotus ostreatus*.

Ingredientes:

- 1 conejo, aceite de oliva, 300 gr. de *Pleurotus ostreatus*, 2 cebollas, 2 vasos de vino blanco, 2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, tomillo, 2 ó 3 tomates, 100 gr. de harina.
- 1 picada de: almendras, perejil, sal y pimienta negra.

Elaboración:

- Hacemos un sofrito con una cebolla y el tomate. Ponemos el ajo, el tomillo y el laurel.

- Cortamos el conejo en trozos más bien pequeños. Lo salpimentamos y lo pasamos por harina.
- Lo freímos hasta que tome un bonito color dorado con no mucho aceite de oliva y a fuego muy suave. Añadimos el sofrito ya preparado y cubrimos con agua.
- En una sartén se rehoga la otra cebolla, muy picada. Se añaden las setas, previamente lavadas y partidas en trozos regulares. Dejaremos hacer unos 20 minutos. Juntamos los dos guisos en unos y añadimos el vino blanco.
- Se deja que cueza todo hasta que esté tierno el conejo. Finalmente se incorpora la picada, dejando que hierva todo el conjunto unos 5 minutos más.

Crema de *Pleurotus ostreatus*.

Ingredientes:

- 300 gr. de *Pleurotus ostreatus*, 200 ml. de leche, ½ lt. de caldo de pollo (puede servir agua en la que hemos disuelto una pastilla de pollo), 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 puerro, 1 diente de ajo, perejil, aceite de oliva, sal, pimienta y nuez moscada.

Elaboración:

- En una sartén con aceite de oliva, rehogamos la cebolla muy picadita, la zanahoria cortada a trozos y el puerro, también cortado a trozos.
- Cuando se empiece a dorar añadimos las setas, previamente lavadas y partidas en trozos más bien pequeños. Rehogamos bien.
- Ponemos el perejil y el ajo picado. Dejamos hacer unos 10 minutos a fuego muy suave.
- Añadimos el caldo y la leche. Ponemos sal, pimienta y nuez moscada y dejamos hacer todo otros 10 minutos más.
- Pasado este tiempo lo pasamos por la batidora. Deberá quedar una crema más bien espesa.
- Para decorar podemos freír unos daditos de pan o unos *Pleurotus ostreatus* fritos y partidos en trozos muy diminutos.

Gratinado de patatas, calabacines y *Pleurotus ostreatus*.

Ingredientes:

- ½ Kg. de patatas, 300 gr. de *Pleurotus ostreatus*, ½ Kg. de calabacines, ½ lt. de leche, aceite de oliva, 100 gr. de queso emmental rallado, sal y pimienta.

Elaboración:

- Freímos las patatas cortadas en rodajas muy finas, dejando que queden blandas, no tostadas. Una vez hechas, escurrimos y reservamos.
- En el mismo aceite, freímos los calabacines, partidos en trozos muy pequeños. Una vez hechos, escurrimos y reservamos.
- En el mismo aceite (si es necesario ponemos más) freímos las setas, previamente lavadas y partidas en trozos regulares. Una vez hechas, escurrimos y reservamos.
- Buscamos un molde tipo plum cake y vamos disponiendo en él capas: una de patatas, una de calabacines, una de setas... así hasta acabar.
- Vertemos por encima la leche, ponemos la sal y la pimienta y finalmente el queso rallado. Deberá cocer a horno suave, 1 hora aproximadamente.

Conservación:

El mejor método para conservar esta seta es la congelación.

■ *Clitocybe geotropa* (Platera).

Esta hermosa seta comestible puede alcanzar los 20 cm. de diámetro. Se encuentra formando corros de brujas (algunas veces de muchos metros de longitud) en prados, brezales y claros de bosque.

El color de su sombrero es crema ocráceo y presenta un claro mamelón en el centro de la seta. Al principio está extendido pero conforme avanza en edad se vuelve más o menos convexo cogiendo forma de embudo.

Sus láminas de color crema están muy apretadas y son claramente decurrentes.

Su pie es alto, duro, más o menos engrosado en la base, del color del sombrero.

Su carne es blanca, firme y consistente. Su sabor es dulce y su olor es ciánico.

Esta seta, cuando se tiene la costumbre de recogerla, nos damos cuenta de que tiene un corte duro y característico con la navaja.

Es conocida vulgarmente como platera, cabeza de fraile, caperán, San Martín ziza, candela de bruc, etc.



Tomates rellenos con *Clitocybe geotropa*.

Ingredientes:

- 4 tomates medianos, sal, pimienta, 50 gr. de pan blanco o pan rallado, 2 cucharadas de zumo de limón, perejil picado, 1 diente de ajo, 200 gr. de *Clitocybe geotropa*, mantequilla, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- Limpiamos los tomates. Les quitamos una rebanada de la parte superior. Con cuidado y ayudándonos con una cucharilla, vaciamos el centro del tomate. Reservamos la pulpa que quitamos y las tapas para otro plato.
- Ponemos sal al interior de los tomates y los ponemos a escurrir, boca abajo.
- Calentamos el horno a 200°. Ponemos los tomates a ablandar en el horno, aproximadamente 10 minutos. Sacamos y reservamos.
- Rallamos el pan y lo ponemos en un bol. Ponemos también, el zumo de limón y el perejil.
- Pelamos y picamos el diente de ajo. Lavamos las setas y las ponemos a rehogar en trozos pequeños en una sartén al fuego, con aceite de oliva. Añadimos el ajo picado.
- Dejamos hacer hasta que las setas estén tiernas. Escurrimos, dejamos enfriar y añadimos las setas al bol. Rectificamos de sal y añadimos pimienta.
- Repartimos el relleno entre los 4 tomates. Encima de cada uno ponemos una bolita de mantequilla.
- Por último introducimos 10 minutos al gratinador.

Garbanzos fritos con salchichas y *Clitocybe geotropa*.**Ingredientes:**

- 400 gr. de garbanzos cocidos, 16 salchichas, 250 gr. de *Clitocybe geotropa*, aceite de oliva, ajo, perejil, pimienta blanca y sal

Elaboración:

- En una sartén al fuego, con una pizca de aceite de oliva, freímos las salchichas. A medio hacer añadimos las setas, previamente lavadas y partidas en trozos regulares. Ponemos sal y pimienta.
- Dejamos hacer todo unos 20 minutos, a fuego moderado. Cuando estén en su punto añadimos los garbanzos, el ajo picadito, el perejil picado y la pimienta blanca. Dejar cocer unos 5 minutos más.

Macarrones con queso y *Clitocybe geotropa*.**Ingredientes:**

- 400 gr. de macarrones, 250 gr. de *Clitocybe geotropa*, 100 gr. de bacón, ¼ Kg. de queso (tipo Idiazabal) a lonchas finas, 2500 gr. de nata líquida, aceite de oliva, sal y pimienta.

Elaboración:

- Cocemos la salsa en abundante agua con sal. Como se terminará de cocer de hacer en el horno, la dejaremos poco tiempo, alrededor de 4 minutos. Escurrimos. Reservamos.
- En una sartén al fuego, con aceite de oliva, freímos las setas previamente lavadas y cortadas a láminas, junto con el bacón, cortado a trocitos.
- Cuando el agua de las setas se haya evaporado, aproximadamente unos 20 minutos, ponemos la nata, la sal y la pimienta. Añadimos los macarrones y mezclamos todo bien.
- En una fuente refractaria ponemos todo y lo cubrimos con las lonchas de queso. Gratinamos hasta que esté en su punto.

Conservación:

La mejor forma de conservar este tipo de setas es mediante la congelación.

■ **Hygrophorus gliocyclus (Llanega blanca).**

Especie comestible bastante apreciada en Cataluña y no tanto en otras regiones donde apenas se recoge.

Su sombrero de 3 a 9 cm. de diámetro es de color amarillo pálido más fuerte hacia el centro. Es extremadamente viscoso en tiempo húmedo. De joven tiene una forma más o menos globosa que se va extendiendo con la edad.

Sus láminas son muy espaciadas (como ocurre con todos *Hygrophorus*), gruesas, arqueadas y decurrentes de color blanco crema.

El pie oscila de 2 a 10 cm. y es de color blanco amarillento está atenuado en la base y es de carne dura. Se encuentra cubierto de una glutina espesa muy característica y que desaparece, formando un burlete o estrangulamiento, desde el lugar en que se abrió el sombrero hasta las laminillas.

Su carne es blanca sin olor ni sabor apreciable.

Se puede encontrar esta seta en otoño avanzado en bosques calcáreos de coníferas.

Se la conoce vulgarmente llanega blanca, mocosa, baboso blanco, etc.



Gratinado de *Hygrophorus gliocyclus*.

Ingredientes:

- 4 patatas, 500 gr. de *Hygrophorus gliocyclus*, 350 gr. de carne picada, bechamel, queso rallado, mantequilla, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- Pelamos y partimos las patatas, cortadas en rodajas. En una sartén al fuego, con abundante aceite de oliva freímos las patatas. Deben quedar tipo a lo “pobre”. Escurrimos y reservamos sobre un plato con papel absorbente.
- Quitamos bastante aceite a la sartén, dejando sólo como un par de cucharadas. Calentamos y vamos friendo las setas, previamente lavadas y partidas en trozos regulares o laminadas.
- A medio hacer añadimos la carne picada y removemos bien. Dejamos hacer hasta que seta y carne estén en su punto. Reservamos.
- Hacemos una bechamel con un poco de mantequilla, un poco de aceite de oliva, harina, leche, sal y nuez moscada. Nos deberá quedar más bien clarita.
- Buscamos un molde tipo plum-cake. Lo untamos con mantequilla y en él ponemos: Primero las patatas fritas, haciendo una especie de cama cubriendo toda la superficie.
- Luego ponemos la carne picada y las setas. Finalmente echamos la bechamel, cubriéndolo todo.
- Espolvoreamos con abundante queso rallado y ponemos unas bolas de mantequilla.
- Gratinamos unos minutos, servimos muy caliente.

Volovanes de *Hygrophorus gliocyclus*.**Ingredientes:**

- 8 volovanes, ½ Kg. de *Hygrophorus gliocyclus*, ½ lt. de caldo de carne, 50 gr. de mantequilla, 2 cucharadas de harina, 1 copita de jerez seco, 1 cebolla, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- En una sartén, al fuego, con aceite de oliva, pochamos la cebolla finamente picada. Cuando esté blandita añadimos las setas, bien lavadas y cortadas en trozos más bien pequeños. Salpimentamos. Dejamos hacer a fuego moderado.
- Desleímos la harina en el caldo de carne (un puerro, una zanahoria, un trozo de jamón... como lo hacemos normalmente en nuestras casas).
- Vertemos el caldo en la sartén y dejamos todo hasta que hierva. Agregamos el jerez seco y la mantequilla. Dejamos hacer hasta que esté seco y tierno.
- Si se va a comer inmediatamente calentamos los volovanes en el horno (solos) y rellenamos después con la mezcla de la sartén.
- Si se prefiere dejarlos preparados con antelación los calentaremos, ya rellenos, en el horno (gratinador) durante unos minutos.

Ensalada de arroz con *Hygrophorus gliocyclus*.**Ingredientes:**

- 200 gr. de arroz, 3 tomates, 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo, 1 cebolla, 250 gr. de *Hygrophorus gliocyclus*.
- Aliño: 1 cucharadita de mostaza, aceite de oliva, vinagre y sal.

Elaboración:

- Ponemos una cazuela al fuego con agua y un poco de sal. Cuando rompa a hervir echamos el arroz. Cocemos 20 minutos. Ponemos el arroz en un escurridor y refrescamos con agua fría. Reservamos.
- En una sartén, con un poco de aceite de oliva, freímos las setas, previamente lavadas y partidas en láminas. Ponemos sal.
- Las dejamos hacer 20 minutos aproximadamente, hasta que hayan soltado toda el agua y estén tiernas. Escurrimos bien el aceite sobrante. Reservamos las setas.
- En un bol vamos poniendo todas las verduras, muy picaditas, en crudo, previamente lavadas y bien secas.
- Añadimos al bol de las verduras el arroz. Preparamos el aliño: En un bol pequeño echamos la mostaza y un buen chorretón de aceite de oliva, como si fuera para una ensalada normal de lechuga. Incorporamos el vinagre y vamos dando vueltas con un tenedor de madera.
- Vertemos el aliño en la ensalada y ponemos las setas, ya frías. Removemos bien.
- Si no se va a comer inmediatamente, guardar en el frigorífico, tapado.

Conservación:

La mejor forma de conservar este tipo de setas es mediante la congelación.

■ **Lepista personata (Pie violeta).**

Es una seta comestible aunque no excesivamente apreciada por muchos. Se caracteriza por aguantar muy bien las heladas, sin que por ello pierda valor culinario. Esto hace que hace que pueda ser recogida hasta muy avanzado el otoño e incluso, algunas veces, también a comienzos del invierno. Seta carnosa y de gran rendimiento en la cocina. Su sombrero de hasta 15 cm. de diámetro de color pardo, muy carnoso y compacto tiene una cutícula lisa y brillante que al tacto parece que se encuentra engrasada.



Su pie de un color violeta, muy marcado en los ejemplares jóvenes, pierde fuerza según la edad y grado de humedad que tenga la seta. Es muy robusto, corto con relación al tamaño del sombrero y algo bulboso. Sus láminas de color beige claro son separables y escotadas.

Su carne, de olor agradable, es blanca y de sabor dulce.

Aparece formando corros de brujas en pastizales y prados durante el otoño avanzado.

Se la conoce por el nombre vulgar de “pie violeta”.

Patatas rellenas con *Lepista personata*.

Ingredientes:

- 1 paquete de puré de patatas, queso rallado, 2 vasos de leche, 50 gr. de jamón serrano, 35 gr. de mantequilla, 200 gr. de *Lepista personata*, 1 yema de huevo, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- Lavamos bien las setas, las cortamos en trozos más bien pequeños. Las freímos con un poco de aceite de oliva y un poco de sal. Dejamos hacer hasta que estén tiernas. Reservamos.
- Preparamos el puré de patata con un poco de mantequilla, 2 vasos de leche, agua y una pizca de sal.
- Mezclamos el puré de patata con el queso, el jamón cortado en trocitos muy finos, las setas y la yema de un huevo.
- Hacemos unas bolas grandes, 4, o bien 6 más pequeñas. Las envolvemos en papel de aluminio y las metemos a horno suave 15 minutos, una vez precalentado otros 15 minutos. Servimos calientes-

Puré con *Lepista personata*.

Ingredientes:

- 1 paquete de puré de patatas, 100 gr. de tocino magro, 200 gr. de *Lepista personata*, 25 gr. de mantequilla, 1 diente de ajo, 1 cebolla, perejil, aceite, sal y pimienta.

Elaboración:

- Preparamos un puré de patatas con $\frac{3}{4}$ lt. de agua, la mantequilla y un poco de sal. Ponemos el puré en un molde apropiado, a ser posible tipo corona (redondo con un agujero grande en el centro).
- Rehogamos, en una sartén con un poco de aceite de oliva, la cebolla y el ajo, muy picaditos. Antes de que tomen color añadimos el tocino cortado en trocitos pequeños, las setas (previamente lavadas y partidas en trozos pequeños) y un poco de perejil, picado. Sazonamos con sal y pimienta y dejamos hacer, a fuego suave, hasta que las setas estén tiernas.
- Colocamos el preparado de la sartén en el molde, sobre el puré de patatas. Salpicamos con perejil picado y servimos caliente.

Pastel de verduras con *Lepista personata*.**Ingredientes:**

- 300 gr. de *Lepista personata*, 8 ó 10 zanahorias, un poco de brócoli, 1 calabacín, 4 huevos, mantequilla, pan rallado, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

- En una sartén, con aceite de oliva, freímos las setas, lavadas y partidas en trozos más bien pequeños. Ponemos sal. Dejamos hacer a fuego moderado hasta que las setas estén tiernas. Reservamos.
- Cocemos las zanahorias, enteras y peladas, en una cazuela. Refrescamos. Escurrimos. Reservamos.
- Hacemos lo mismo con el brócoli y el calabacín (con piel y cortado al biés en trozos grandes). Reservamos.
- Apartamos unas pocas setas y 3 zanahorias. Engrasamos un molde tipo plum-cake con mantequilla y pan rallado (podemos poner papel tipo barba, también engrasado).
- En el molde vamos poniendo: Primero las 3 zanahorias (que habíamos reservado antes), cortadas a tiras pequeñas, alargadas y las setas encima de las zanahorias.
- En un bol ponemos el resto de las zanahorias, en trozos, con 4 huevos y batimos bien.
- Ponemos una capa de la mezcla de este bol sobre la capa de las setas, luego una capa de brócoli, una de calabacín y otra capa del bol, hasta acabar todo el contenido.
- Ponemos al horno 160°, al baño María, aproximadamente 45 minutos.
- Se decora con las setas que previamente habíamos reservado.
- Se puede servir frío, acompañado de una salsa mayonesa o caliente, acompañado de una salsa de tomate, verduras o setas.

Conservación:

El mejor método para conservar esta seta es la congelación.

■ **Amanita rubescens (Amanita vinosa).**

Esta seta es un buen comestible, si bien en crudo es tóxica, por lo que deberemos cocinarla adecuadamente (simplemente teniendo la precaución de no dejar partes de la misma mal cocinadas). Esta característica hace que muchos aficionados no la recojan para su consumo, perdiéndose el placer de degustar una excelente seta. De 7 a 15 cm. de diámetro, de cutícula color rosado o vinoso, separable cubierta de escamas de color blanco grisáceo o blanco amarillento.



Sus láminas son blancas y adherentes con tendencia a mancharse fácilmente de color vinoso. El pie de color blanco rosáceo, es bulboso y suele tomar en la base un color pardo rojizo al ser atacado por las larvas. Esta característica es muy importante de cara a su clasificación. Su carne blanca, de sabor amargo, enrojece en las heridas y también en contacto con el aire de una manera lenta.

Puede recogerse desde el mes de mayo hasta noviembre en muy diversos habitats, siendo los más frecuentes pinares y hayedos.

Deberemos tener cuidado con no confundirla con la muy tóxica *Amanita pantherina*. También existe la posibilidad de confundirla con la *Amanita spissa* si bien ésta es comestible, aunque de inferior calidad.

Se la conoce vulgarmente como Amanita vinosa, Cua de cavall, Galakao lanperna, etc.

Fiambre de carne de Amanita rubescens.

Ingredientes:

- 300 gr. de carne de ternera picada, 300 gr. de *Amanitas rubescens*, 100 gr. de jamón serrano, 1 vaso de leche evaporada, 1 rebanada de pan, 4 huevos, salsa de tomate, ½ cebolla, aceite de oliva, mantequilla para el molde y sal.

Elaboración:

- En una sartén con aceite de oliva rehogamos las setas, una vez lavadas y partidas en trozos más bien pequeños. Dejamos hacer suavemente por espacio de unos 10 minutos. Reservamos.
- Ponemos el pan en agua, en remojo.
- Ponemos otra sartén al fuego con un poco de aceite de oliva y pochamos la cebolla, muy picadita. Añadimos la carne, el jamón, cortado en tiras muy finas, las setas (excepto unas pocas que reservaremos). Dejamos hacer suavemente. Después añadimos la leche evaporada y los huevos batidos.
- Rectificamos de sal y vertemos la mezcla a un molde tipo plum-cake que previamente habíamos untado con mantequilla
- Cocemos en el horno, al baño María, hasta que se cuaje, aproximadamente unos 40 minutos.

- Se sirve acompañado de una salsa de tomate y decoraremos con las setas fritas que habíamos reservado.

Guisado de blanquetas de pavo con *Amanita rubescens*.

Ingredientes:

- 300 gr. de *Amanitas rubescens*, 3 filetes de pavo, ½ cebolla, 2 dientes de ajo, 3 cucharadas de aceite de oliva, 2 zanahorias, 1 vaso de sidra, 1 cucharada de salsa de tomate, 1 cucharada de harina, 1 vaso de caldo de carne, sal y pimienta.

Elaboración:

- Partimos muy finamente la cebolla. La rehogamos en una sartén con aceite de oliva. Cuando empieza a tomar color añadimos los filetes de pavo, en trozos más bien pequeños. Ponemos sal y pimienta.
- Añadimos las zanahorias en trozos, las setas, previamente lavadas y partidas en trozos más bien pequeños. Rehogamos, dándole vueltas con una cuchara de madera por espacio de unos 3 minutos.
- Añadimos el vaso de sidra, la cucharada de harina y el caldo.
- Se deja cocer todo aproximadamente unos 20 minutos.

Almejas con *Amanita rubescens*.

Ingredientes:

- 1 Kg. de almejas, 350 gr. de *Amanitas rubescens*, perejil picado, ajo, cebolla, 1 cucharada de pan rallado, ½ vaso de vino blanco, laurel, aceite de oliva, limón, pimienta negra y sal.

Elaboración:

- Se lavan bien las almejas y se ponen en una sartén con ½ vaso de agua fría, dejándolas cocer a fuego vivo.
- A medida que se van abriendo se van sacando con la espumadera a una cazuela de barro. Se cuela el caldo de cocerlas y se reserva.
- En una sartén ponemos aceite de oliva y pochamos la cebolla, muy picadita, el ajo también picado y las setas, previamente lavadas y cortadas en trozos regulares.
- Cuando las setas estén hechas, aproximadamente 15 minutos, se agrega el pan rallado y rehogamos todo un poco. Añadimos el agua de cocer las almejas, el vino, el laurel, el zumo de medio limón y la pimienta machacada.
- Si es necesario ponemos más agua.
- Se deja todo dar un hervor y se vierte sobre las almejas, dejando que cueza todo muy suavemente unos 10 minutos. Sazonamos y añadimos el perejil picado.
- Servir en la misma cazuela de barro.

Conservación:

El mejor método para conservar esta seta es la congelación.

■ *Agrocybe aegerita* (Seta de chopo).

Esta conocida seta comestible está muy buscada en muchos lugares de nuestra geografía. Si bien su valor culinario no es muy alto, con ella pueden cocinarse exquisitos platos de setas.

Es condición indispensable recoger únicamente ejemplares jóvenes dado que las de cierta edad se vuelven muy duras y presentan un desagradable aspecto.

Su sombrero es hemisférico de color crema, más oscuro hacia el centro. Los ejemplares pequeños y jóvenes muestran un color marrón oscuro que se va aclarando a medida que la seta se desarrolla. La superficie de dicho sombrero suele agrietarse con facilidad.

Sus láminas son apretadas y adherentes, incluso algo decurrentes, de color blanco que pasa a ocre con la edad, cuando maduran sus esporas.

Su pie es compacto y blanco presentando un anillo persistente del mismo color que suele mancharse de marrón debido a las esporas que caen de las láminas.

Esta seta nace principalmente sobre tocones de chopo aunque la podemos encontrar sobre otros tipos de árboles como sauces, arces, acacias, etc...

Su época de crecimiento es muy variada puesto que podemos encontrarla desde primavera a otoño, siempre y cuando las condiciones de humedad sean las adecuadas.

Si bien es difícil de confundir con otras setas deberemos tener cuidado, sobre todo los principiantes, de no recoger otros tipos de setas que también salen en tocones y que algunas de ellas son tóxicas.

Se la conoce vulgarmente como seta de chopo, pollancró, makal-ziza, cogumelo dos choupous, etc.



Pastel de berenjenas con *Agrocybe aegerita*.

Ingredientes:

- 4 huevos, 2 berenjenas, 400 gr. de *Agrocybe aegerita*, 1 paquete de queso en lonchas especial para fundir, rebanadas de pan de molde, harina, aceite de oliva, mantequilla, pan rallado, sal y pimienta. Más la salsa apropiada.

Elaboración:

- Preparamos las berenjenas, cortándolas a rodajas finas y las ponemos a remojo en agua y sal.
- Limpiamos las setas y las partimos en láminas finas. Las freímos muy suavemente, en una sartén con un poco de aceite de oliva. Añadimos sal y pimienta.
- Ecurrimos las berenjenas y las enharinamos. Las ponemos sal y pimienta y las freímos en aceite abundante. Reservamos.
- Untamos un molde apropiado con mantequilla y un poco de pan rallado.
- Vamos disponiendo capas alternativas de pan de molde (previamente empapado en leche), berenjenas, setas y láminas de queso. Se termina con una capa de pan.
- Batimos los huevos y los incorporamos al molde.
- Se cuece en el horno al baño María hasta que se cuaje.

- Se puede completar con una salsa de tomate natural o bien una salsa hecha a base de setas o una salsa de verduras.
- Se sirve bien caliente con la salsa por encima y unas setas fritas a modo de decoración.

Rollos de *Agrocybe aegerita* y queso.

Ingredientes:

- 300 gr. de *Agrocybe aegerita*, 1 paquete de obleas para empanadillas ya preparado, de tamaño grande, harina, agua, sal, 100 grs. de bacón, 1 cucharada de mantequilla, 3 de harina y la leche necesaria, 50 grs. de queso rallado.

Elaboración:

- Se limpian bien las setas, se parten en trozos más bien pequeños.
- Las rehogamos en una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva, añadimos sal e incorporamos el bacón.
- En otra sartén hacemos una bechamel espesa con la harina, mantequilla y la leche que necesitemos. También incorporamos a la bechamel el queso rallado.
- Una vez frío mezclamos las setas con la bechamel.
- Rellenamos las obleas con la mezcla y las freímos en abundante aceite.
- Las dejamos en una fuente con un fondo de papel absorbente y servimos bien caliente.

Pizza de *Agrocybe aegerita*.

Ingredientes:

- 1 base de pizza ya preparada, salsa de tomate natural, 2 tomates partidos en rodajas, 350 grs. de *Agrocybe aegerita*, 2 lonchas de jamón serrano partido en taquitos, orégano, aceite de oliva, sal, pimienta y queso rallado.

Elaboración:

- Preparamos las setas, limpiándolas suavemente y cortándolas en láminas muy finas. Las freímos en una sartén con un poco de aceite de oliva. Salpimentamos.
- Preparamos una salsa de tomate natural haciéndola en una sartén con 2 tomates y media cebolla. Incorporamos sal y una pizca de azúcar y dejamos hacer.
- Una vez fría la salsa de tomate vamos preparando la pizza poniendo los diversos ingredientes.
- Primero la cubrimos con la salsa de tomate natural, luego incorporamos los tomates cortados en rodajas finas, el jamón cortado finamente a taquitos y las setas bien extendidas.
- Cubrimos con abundante queso rallado, orégano y finalmente un buen chorretón de aceite de oliva.
- Metemos en el horno, previamente calentado, aproximadamente 15 minutos a 200 grados.

***Agrocybe aegerita* en salsa.**

Ingredientes:

- 300 grs. de *Agrocybe aegerita*, media cebolla, 2 dientes de ajo, una cucharadita de harina, un vasito de vino blanco, una cayena, aceite de oliva, perejil, sal y pimienta

Elaboración:

- En una sartén con aceite de oliva pochamos media cebolla bien picadita y 2 dientes de ajo. Dejamos hacer unos minutos. Incorporamos las setas bien limpias y cortadas a trozos regulares. Añadimos pimienta negra en polvo y sal
- Cuando suelten el agua (si las setas no sueltan agua añadimos ésta) incorporamos, en caliente, 1 cucharada o más de harina que desleímos con mucho cuidado para que no queden grumos, hasta que la salsa coja la textura necesaria. Dejamos hacer el conjunto suavemente durante 15 minutos. Incorporamos un vasito de vino blanco y dejamos hacer otros 10 minutos a fuego lento. Finalmente espolvoreamos con perejil picado. Si gusta el picante añadir 1 guindilla cayena en el momento de añadir el vino blanco.

Conservación:

El mejor método para conservar esta seta es la congelación.

ALGUNAS DE LAS MÁS APRECIADAS SETAS COMESTIBLES



Amanita caesarea



Boletus edulis



Boletus pinicola



Boletus aereus



Lyophyllum gambosum



Morchella deliciosa



Coprinus comatus



Lepiota procera



Hygrophorus marzuolus



Amanita rubescens



Cantharellus cibarius



Pleurotus ostreatus



Tuber melanosporum



Agaricus Albertii



Lactarius deliciosus



Russula virescens



Russula cyanoxantha



Clitocybe geotropa



Leucopaxillus candidus



Leucopaxillus lepistoides



Ramaria botrytis



Tricholoma terreum



Tricholoma portentosum



Lepista personata



Lepista nuda



Cantharellus lutescens



*Cestas de Cantharellus lutescens
y Craterellus cornucopioides*



Craterellus cornucopioides



Pleurotus eryngii



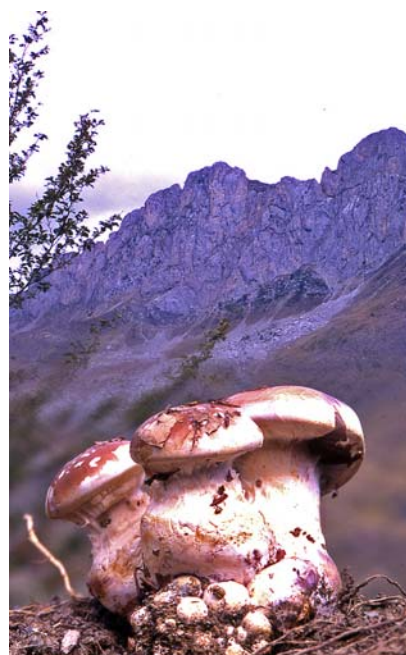
Lyophyllum decastes



Marasmius oreades



Hydnum repandum



Cortinarius praestans



Agrocybe aegerita



Agaricus campester

ALGUNAS DE LAS
MÁS
POPULARES
Y
PELIGROSAS
SETAS VENENOSAS



Amanita phalloides



Amanita phalloides



Amanita phalloides var. *alba*



Amanita pantherina



Amanita muscaria



Entoloma lividum



Paxillus involutus



Tricholoma pardinum



Cortinarius orellanus



Galerina marginata



Macrolepiota venenata



Lepiota cristata



Lepiota brunneoincarnata



Panaeolus sphinctrinus



Gyromitra esculenta



Agaricus xanthoderma



Boletus satanas



Hypholoma fasciculare



Lactarius torminosus

ALGUNAS SETAS RARAS O CON FORMAS CURIOSAS



Calvatia booniana



Sarcosphaera crassa



Clathrus ruber



Anthurus archeri



Phallus duplicatus



Sarcoscypha coccinea



Hygrocybe conica



Calocybe hypoxantha



Hygrocybe monscaiensis



Mycena renatii



Phellorinia herculeana



Ramaria fenica



Gymnopilus spectabilis



Helvella fusca



Auricularia auricula-judae



Battarraea phalloides

