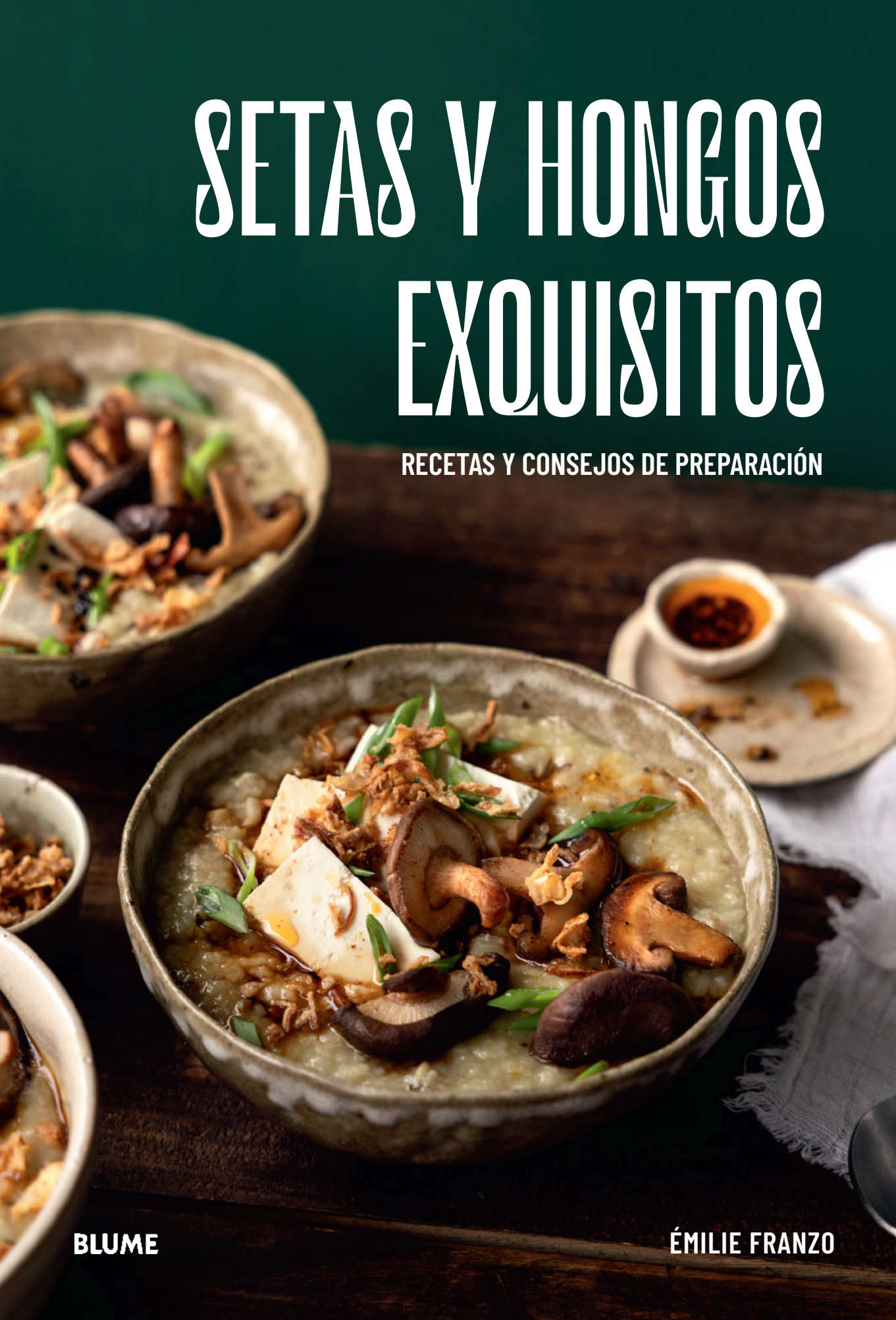
SETAS Y HONGOS EXQUISITOS

RECETAS Y CONSEJOS DE PREPARACIÓN



BLUME

ÉMILIE FRANZO

Agradecimientos

Me gustaría dar las gracias a Audrey por haber confiado en mí para este proyecto, que quizá al principio no estaba pensado para mí. ¡La suerte siempre sonríe a los valientes!

Gracias a Élise por su revisión y sus preguntas siempre pertinentes.

Un gran agradecimiento a mi hermano Loïc, que, una vez más, me ha apoyado y ayudado en la creación de este libro, aunque a él no le gusten las setas.

GRACIAS a mis padres, a mi pareja y a todas mis amistades por su gran apoyo, sus consejos y su motivación.

Y un último agradecimiento a todas las personas que me siguen en las redes sociales. Espero que este libro les guste y haga que tengan ganas de cocinar con setas.



Título original *Champignons*

Ilustraciones Valentine Ferrandi, AdobeStock
Traducción Cristina Alemán Arias
Revisión de la edición en lengua española Alfredo Carlos Pestana Mota
Profesor de cocina y creador de contenidos gastronómicos
Coordinación de la edición en lengua española Cristina Rodríguez Fischer

Primera edición en lengua española 2025

© 2025 Naturart, S.A. Editado por BLUME
Carrer de les Alberes, 52, 2.°, Vallvidrera
08017 Barcelona
Tel. 93 205 40 00 e-mail: info@blume.net
© 2025 Hachette Livre (Marabout), Vanves (Francia)
© 2025 de la imagen en la página 19, Tonelson / iStockphoto

I.S.B.N.: 978-84-10469-64-8
Depósito legal: B. 6668-2025
Impreso en China

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, sea por medios mecánicos o electrónicos, sin la debida autorización por escrito del editor.

WWW.BLUME.NET



SETAS Y HONGOS EXQUISITOS

RECETAS Y CONSEJOS DE PREPARACIÓN

BLUME

ÉMILIE FRANZO





CONTENIDO

Platos deliciosos,
rápidos y sencillos
Página 36

Guisos
a fuego lento
Página 60

Platos
reconfortantes
Página 82

Con las
manos
Página 124

Para comerlos
fríos
Página 150

Para
impresionar
Página 164



Rebozuelo

Variedades: rebozuelo común, rebozuelo blanco, rebozuelo amatista, rebozuelo ferruginoso, rebozuelo anaranjado, rebozuelo rojo.

Temporada: de principios de verano a finales de otoño, según la variedad.

Carne: exterior, entre amarillo y naranja, y crema en el interior, compacta y dura, pie bastante fibroso.

Sabor: suave y sutil, aroma a frutas con hueso, notas florales ligeramente picantes.

Sombrero: hasta 10 cm de diámetro, liso y opaco, redondeado y un poco incurvado, en forma de trompeta al alcanzar la madurez.





Compra

El sombrero y el pie deben estar firmes y secos, sin manchas ni signos de viscosidad. Su olor debe ser agradable, bastante fuerte y parecido al de la ciruela o al del albaricoque. Cuanto más pequeños sean, más deliciosos estarán.

Limpieza

Sacuda suavemente los rebozuelos para eliminar cualquier suciedad o resto que pueda haber entre sus pliegues. Después, cepíllelos con delicadeza en el sentido de los pliegues con la ayuda de un cepillo suave especial para setas. Asegúrese con cuidado de que no haya suciedad ni insectos en el interior. Utilice la punta de un cuchillo o una pequeña brocha para limpiar las zonas de difícil acceso. Si están demasiado sucios, frótelos despacio con un paño húmedo para eliminar las manchas difíciles de quitar. Luego, asegúrese de secar bien los rebozuelos para evitar que se empapen y corte la base del pie con un cuchillo.

Más información: nunca sumerja los rebozuelos en agua; la absorberán como una esponja y añadirán demasiada agua durante la cocción, lo que diluirá los sabores y les dará una textura flácida. Además, los rebozuelos son muy delicados. Por ello, es preferible limpiarlos justo antes de utilizarlos.

En la cocina

¿Crudos, cocinados o deshidratados? Los rebozuelos pueden servirse de muchas maneras. Lo más común es cocinarlos en una sartén, pero también se pueden deshidratar, molerlos y usar el polvo como condimento.

Mantenga los pequeños enteros, y corte los más grandes en dos o en cuatro trozos para que la cocción sea uniforme. Con el fin de preservar su textura firme, cocínelos unos minutos a fuego lento en la sartén con un poco de materia grasa.

Cuidado: evite cocinarlos mucho tiempo, ya que los rebozuelos se pondrán blandos. Además, el fuego no debe estar muy fuerte para evitar que se vuelvan gomosos.

Truco: añadir sal a la sartén hará que los rebozuelos pierdan bastante agua; no dude en escurrirla. Reserve el jugo, porque con él se puede elaborar una salsa o aromatizar un caldo para un *risotto*, por ejemplo.

Conservación

Frescos: ponga los rebozuelos sin limpiar en una bolsa de papel abierta o perforada y consérvela en la parte más fría del frigorífico. Se suelen estropear muy rápido.

Tiempo de conservación: 2 o 3 días

Congelados: no se aconseja congelarlos en casa, porque los rebozuelos pierden toda su textura durante la descongelación y el cocinado posterior.

Deshidratados: deshidrátelos si quiere una conservación a largo plazo. Aportan mucho sabor a platos como *risottos*, sopas y salsas. Colóquelos en bandejas de deshidratación o en rejillas de horno. Séquelos a baja temperatura (de 50 a 60 °C) en un deshidratador de alimentos o en el horno con la puerta entreabierta hasta que estén completamente secos y quebradizos. El tiempo de secado varía en función del grosor. Consérvelos en frascos herméticos a temperatura ambiente, a resguardo de la luz y la humedad. Antes de utilizarlos, rehidrátelos de 15 a 30 minutos en un cuenco con agua tibia.

Tiempo de conservación: varios meses

En aceite o en vinagre: condimento ideal, los rebozuelos se pueden marinar en salmuera (para 200 g de rebozuelos: 25 cl de agua filtrada + 1 cucharada de sal + 8 cl de vinagre de sidra de manzana + especias o hierbas aromáticas) o en aceite. Póngalos en un frasco, cúbralos con el líquido y ciérrelo herméticamente.

Tiempo de conservación: 3 semanas en el frigorífico; varios meses si se esteriliza el frasco.





Champiñón marrón



Shiitake

Sopa cremosa con setas

Para **4 personas** Preparación **20 minutos** Cocción **50 minutos**

450 g de champiñones marrones
220 g de *shiitake*
2 chalotas grandes
3 dientes de ajo
14 hojas de salvia
120 ml de vino blanco
900 ml de caldo vegetal
2 cucharaditas de hojas de tomillo fresco
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de pimienta negra
½ cucharadita de nuez moscada molida
240 g de nata espesa para cocinar
60 g de mantequilla
Aceite de oliva

Pele y pique las chalotas y el ajo. Limpie las setas y corte los champiñones marrones en 4 trozos. Limpie las hojas de salvia.

Derrita en una cacerola 30 g de mantequilla a fuego medio y añada 10 hojas de salvia. Saltéelas 30 segundos y colóquelas en una rejilla. En la misma cacerola, añada los *shiitake*. Remuévalos de vez en cuando y, transcurridos 5 minutos, sáquelos de la cacerola y resérvelos.

En la cacerola, ponga 30 g de mantequilla y rehogue la chalota y el ajo durante 5 minutos. Añada los champiñones marrones y déjelos al fuego de 10 a 15 minutos, hasta que estén tiernos y un poco dorados. Deglase con vino blanco. Deje que el alcohol se evapore durante unos 2 o 3 minutos. A continuación, incorpore el caldo vegetal, el tomillo, la salvia restante, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Baje el fuego y deje que prosiga la cocción 15 minutos más a fuego lento.

Incorpore la nata y continúe cocinando otros 10 minutos.

Mezcle con una batidora de vaso o de mano. A continuación, distribuya la preparación en cuencos y esparza los *shiitake* y las hojas de salvia fritas. Corone con un chorro de aceite de oliva.

Es LA receta reconfortante para las largas noches lluviosas de otoño.





Champiñón blanco



Seta de cardo

Carpaccio de setas

Para **4 personas** Preparación **15 minutos** Cocción **10 minutos**

250 g de champiñones blancos
250 g de setas de cardo
15 alcaparrones
20 g de rúcula

Crumble
40 g de parmesano recién rallado
40 g de avellanas molidas
40 g de mantequilla en trozos
20 g de harina
Una pizca de sal

Vinagreta
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de mostaza
1 cucharada de vinagre de sidra
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharada de miel
½ diente de ajo machado
Sal y pimienta

Precaliente el horno a 180 °C. Ponga todos los ingredientes del *crumble* en un cuenco y mezcle con las manos hasta obtener una textura arenosa. A continuación, vierta la preparación en una bandeja forrada con papel sulfurizado y hornee 10 minutos. Al sacarlo del horno, deje que se enfríe por completo.

Ponga los ingredientes de la vinagreta en un cuenco y emulsiónelos con la ayuda de un batidor manual de varillas. Reserve la mezcla.

Limpie las setas y córtelas en láminas. Colóquelas en una fuente grande, añada la rúcula, los alcaparrones y el *crumble* desmenuzado. Rocíe con la vinagreta y agregue un poco de pimienta.

Un carpaccio *al que no le falta sabor ni textura. Disfrútelo como entrante o como guarnición con una buena barbacoa.*



Los hongos (¡comestibles!) engloban una gran variedad de texturas y sabores.

Descubra 60 recetas para aprender a preparar y cocinar los hongos: tostada de queso *stracciatella* y rebozuelos, *quiche* de champiñones y queso fresco de cabra, tallarines a la boloñesa con champiñones, *shakshuka* de berenjenas y champiñones, portobellos rellenos, *ramen* de fideos *soba* y *shiitake*, hamburguesa de *Pleurotus* deshilachados...

La fotógrafa, estilista gastronómica y escritora Émilie Franzo está al frente de Plus une miette. *Ha escrito diversas obras sobre gastronomía.*



BLUME

MIXTO
Papel | Apoyando la silvicultura responsable
FSC® C104723
www.fsc.org

ISBN 978-84-10469-64-8