

# RECETAS



## AJOHARINA DE NÍSCALOS

### **Ingredientes:**

Níscalos

Cebolla

Ajo

Tomate

Pimiento

Pimentón

Aceite

Sal

Agua y harina

### **Preparación:**

Se hace un refrito con la cebolla, el ajo, el tomate y el pimiento. Se le añade el pimentón y se maja en un mortero. En la cazuela de nuevo, le agregamos los níscalos picados y poco después la harina y el agua cocinándolo a fuego lento a modo de una bechamel.

José Antonio Ayala, de Nerva





## ARROZ CON GURUMELOS

### Ingredientes:

Una cebolla pequeña

Dos pimientos

Un tomate

Dos ajos

Gurumelos

Arroz

Optativo: Un cuarto de kilo de almejas que se cuecen con la cáscara quitada y se tienen preparadas para añadir las junto con el agua.

### Preparación:

Se hace un refrito con la cebolla, los pimientos, el tomate y los ajos y se le agregan los gurumelos. Se les da una vueltecita añadiéndole un vasito de vino blanco y se cocinan un poco antes de poner el arroz.

Loli y Juan Flores, de Zufre  
Centro de Educación de Adultos

**Variante:** Refría también laurel y no utiliza almejas.

Matilde García Díaz, de Encinasola

## ARROZ EN BLANCO CON JOSEFITAS

### Ingredientes:

Josefitas

Arroz

Cebolla

Ajos

Sal

### Preparación:

Primero se cuece el arroz con un poco de sal y unas gotas de aceite al gusto, procurando que no quede muy hecho. En una sartén aparte ponemos un poco de aceite y sofreímos a fuego lento las cebollas, los ajos y las josefitas cortadas en láminas, a lo que añadimos, una vez que la cebolla está transparente, el arroz corrigiendo de sal si éste ha resultado soso.

Puede servirse acompañando a unos huevos fritos o a unos riñones en salsa, que se ponen alrededor de la bandeja. Ya en la mesa puede añadirsele una salsa de tomate.

Nicolasa Durán, de Aracena  
Centro de Educación de Adultos





## BARBUDAS ANGULADAS

### Ingredientes:

Barbudas

Ajos

Guindilla

Aceite de oliva y sal

### Preparación:

En una cazuela de barro se pone el aceite a calentar, se parten los ajos en láminas finas y se incorporan al aceite con la guindilla. Antes de que se doren dejar caer las setas cortadas en tiritas finas como de medio centímetro. Se le echa la sal y se dejan a fuego no muy fuerte durante unos minutos moviendo de vez en cuando con una cuchara de madera. Se apartan, dejando enfriar un poco y se sirven.

Juan Fernández Muñoz, de Zafra

## BOLAS DE TANAS Y PATATAS

### **Ingredientes:**

3 tanas medianas

Ajos

Aceite

Perejil

Sal

Patatas

Leche

Vino blanco

Mantequilla

Huevo

Pan rallado

### **Preparación:**

Se cortan las tanas en trozos pequeños y se fríen en una cazuela de barro con aceite, perejil, los ajos finamente picados y un poco de vino blanco. Una vez cocinado se deja enfriar.

Por otro lado se prepara un puré con las patatas, la leche, el agua, la mantequilla y la sal. Una vez listo se mezcla con el refrito de las setas, se deja enfriar y se hacen bolitas que luego se rebozan en huevo y pan rallado y se fríen en aceite caliente.

M<sup>a</sup> Angeles Flores, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"





## BOLLO DE TENTULLOS

### **Ingredientes:**

Tentullos

Un manojo de espárragos silvestres

Patatas

Ajos

Aceite y sal

### **Preparación:**

Cocer las patatas en agua con sal, pelarlas y triturarlas.

Poner a freír en aceite los ajos en láminas con los espárragos ya lavados y troceados. Cuando ya hayan soltado su agua, se les pone las setas troceadas para que se frían juntos. Una vez guisado todo, se agregan las patatas y se les da unas vueltas, dándole forma de bollo o torta.

Carmen Romero de la Osa García, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"

## BUÑUELOS DE RÚSULAS CON JAMÓN

### Ingredientes:

Rúsulas

Ajo

Perejil

Harina

Huevos

Taquitos de jamón serrano

Aceite y sal

### Preparación:

Picar las rúsulas en láminas finas, el perejil y los ajos.

En un cuenco hacer una masa con los huevos batidos y harina. Agregar las setas y el jamón y freír en aceite abundante y caliente a cucharadas.

Carmen Romero de la Osa García, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"





## CAZUELA DE SAPOS CON SETAS EN AMARILLO

### Ingredientes:

- 1 kg. de sapos u otro pescado similar
- 1 kg. de patatas
- 250 gr. de setas
- 150 gr. de aceite de oliva
- 1 lata de almejas machas
- 2 cebollas medianas
- 5 dientes de ajo
- 150 cc. de vino blanco
- Sal y azafrán

### Preparación:

Se cortan las cebollas y los ajos en juliana, se ponen a freír en una sartén hasta que se doren, se le agregan las patatas cortadas en rodajas y las setas, se siguen friendo hasta que las patatas estén cochas. En este momento se pasa el guiso a una cazuela de barro de 25 cm. de diámetro aproximadamente, entonces se le pone el vino, las almejas y el pescado (sapos) debidamente troceado, cubrir con agua y esperar de diez a quince minutos hasta que la salsa esté a punto. Se sirve a la mesa en la cazuela de barro.

Observaciones: Si tiene dificultades para encontrar los sapos puede sustituirlos por rape.

Puede utilizarse cualquier seta comestible, preferiblemente las de sabor fuerte para contrastar con el marcado sabor del pescado recomendado.

Sofía Minestrosa Romero, de Huelva  
Asociación Amigos de la Sierra

## CHAMPIÑONES CON JAMÓN

### Ingredientes:

- 1 kg. de champiñones
- 1/4 kg. de jamón
- 1 vaso pequeño de aceite
- 4 dientes de ajos
- 2 cucharadas de Maizena
- 1 pizca de sal
- 1 chorrito de vino

### Preparación:

Se cortan los champiñones en lonchas y el jamón a cuadritos y se rehogan con los ajos picados. Después se les pone la sal y el vino. Aparte, se tuesta un poco la Maizena y se vierte en la sartén. Añadimos un vasito de agua y dejamos que dé un hervor antes de servir.

Emilia Antúnez, de Galaroza  
Centro de Educación de Adultos





## CHANTARELAS CON TERNERA

### **Ingredientes:**

Chantarelas

Ternera

Perejil

Ajos

Vino

Harina

Sal y pimienta

### **Preparación:**

Se corta la ternera en tiritas delgadas. Se salan, se enharinan, se fríen en poquito aceite de oliva y se dejan aparte. En ese mismo aceite se fríen los ajos en trozos, se le agregan las setas, el perejil, el vino, la sal y la pimienta. Se cocina hasta que se consuma el caldo, añadiendo agua si las chantarelas no se ponen tiernas. A continuación se echa la carne de ternera, dándoles unas vueltas antes de servir.

Dolores Salazar Benítez, de Arcena  
Sociedad Micológica "Amanita"

## COCIDO CON GURUMELOS

### Ingredientes:

Dos puñados de garbanzos puestos en remojo la noche antes con agua templada y sal  
150 g. de tocino fresco  
150 g. de tocino añejo  
1/4 kg. de carne de cerdo  
1/4 kg. de carne de chivo  
500 g. de gurumelos  
500 g. de papas

### Preparación:

Se ponen al fuego los garbanzos con agua y se les echa las carnes y el tocino, todo bien lavado antes. Una vez que estén los garbanzos casi tiernos se les agregan las patatas y los gurumelos troceados cocinándolo hasta que el cocido esté a punto.

Candelaria Mallofret, de Zufre  
Centro de Educación de Adultos





## EMPANADILLAS DE SETAS

### **Ingredientes:**

Setas (tanás, tentullos, rúsulas, etc.)

Masa de empanadillas

Harina

Cebolla

Ajo

Leche

Aceite de oliva, sal y nuez moscada

### **Preparación:**

Se limpian las setas y se parten en trozos, se pelan y pican los ajos **fríendose** éstos en un poco de aceite y cuando estén dorados se les añade las setas y la sal, dejándose cocer hasta que pierdan el agua. Una vez preparadas se dejan **aparte**. Por otro lado se hace una bechamel con harina, leche, cebolla, nuez moscada, sal y aceite, que deberá quedar ligera. A ésta se le agregan las setas y se deja **reposar** y enfriar. Una vez fría se rellenan las empanadillas y se fríen en aceite **bien caliente**.

Dolores Salazar Benítez, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"

## ENSALADA DE ARROZ CON GURUMELOS

### Ingredientes:

Arroz

Gurumelos

Queso tierno

Jamón cocido

Pimienta negra

Perejil y laurel

Vinagre, aceite de oliva y sal

### Preparación:

Cocemos el arroz con una hoja de laurel, lo lavamos y escurrimos, colocándolo en una fuente.

Picamos en láminas finas los gurumelos (conviene que sean ejemplares jóvenes, cerrados en huevo o poco abiertos) y el queso y el jamón cocido en daditos. Añadimos el perejil finamente picado y condimentamos con la pimienta, el vinagre y el aceite de oliva.

Dolores Salazar Benítez, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"





## ENSALADA DE TENTULLOS

### **Ingredientes:**

Tentullos

Aceite de oliva

Sal y pimienta

### **Preparación:**

Se cortan los tentullos en láminas muy finas y se les añade el aceite de oliva, la pimienta y la sal estando así listas para consumir.

Espiridión Rodríguez, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"

## GALIPIERNOS CON TOMATE

### Ingredientes:

- 1 kg. de galapiernos
- 1 kg. de tomates naturales
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento pequeño
- 2 dientes de ajo
- Aceite y sal

### Preparación:

Se trocea la cebolla y el pimiento y se rehogan juntos. Se les añade el tomate muy picado y se remueven hasta que esté frito. Aparte, se rehogan los galapiernos a trozos con los ajos picados, añadiéndolos luego a la salsa de tomate y removiéndolos durante unos 5 minutos.

Rosario Fernández y Francisca Mena, de Higuera de la Sierra  
Centro de Educación de Adultos





## GALLIPIERNOS AL AJILLO

### **Ingredientes:**

Gallipiernos

Ajos

Vino blanco

Aceite

Laurel

Sal

### **Preparación:**

Se limpian los gallipiernos y se trocean. Por otro lado ponemos un poco de aceite a calentar y sofreímos los ajos y el laurel agregando luego las setas con el vino blanco y cocinándolo hasta que éste merme. Se sirve caliente.

Gerardo Sevilla, de Aracena  
Centro de Educación de Adultos

## GALLIPIERNO EMPANADO

### Ingredientes:

Gallipiernos frescos

Harina

1 huevo

Pan rallado

Aceite para freír

Sal

### Preparación:

Se limpian y cortan en trozos grandes los sombreros de los gallipiernos, de dos a cinco trozos dependiendo del tamaño de la setas, desechándose los pies por ser duros. Se sazonan y se pasan por harina, huevo y pan rallado en este orden. A continuación se fríen en abundante aceite muy caliente hasta que estén dorados, cuidando de no pasarlos ya que se fríen con gran rapidez.

Observaciones: Con esta receta el gallipierno conserva todo su sabor y adquiere una consistencia de filete porque a pesar de ser una seta de gran tamaño tienen muy poco grosor en su carne y el empanado hace que ésta conserve todas sus exquisitas esencias.

Dolores Salazar Benítez, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"





## GALLIPIERNOS EN SALSA BLANCA

### **Ingredientes:**

Gallipiernos

Huevos

Pan rallado y aceite.

Para la salsa:

Nueces

Almendras

Ajos

Un poco de vino blanco del Condado

Un migajón de pan frito y sal

### **Preparación:**

Preparamos primero una salsa majando el pan frito con los ajos, las nueces y almendras a los que añadimos la sal y el vino blanco.

Las setas, después de limpiarlas con un cepillo, se cortan en trozos grandecitos, se rebozan con huevo y pan rallado y se fríen en el aceite. Después las colocamos en una bandeja y vertemos sobre ellas la salsa, sirviéndolas a continuación.

Cinta Toscano, de Cortegana

## GUISO DE ARROZ CON GURUMELOS Y BACALAO

### Ingredientes:

Tomates  
Pimientos  
Ajos  
Cebollas  
Laurel  
Bacalao  
Arroz  
Gurumelos  
Aceite y sal

### Preparación:

Poner el aceite al fuego. Echamos los tomates, los pimientos, los ajos, las cebollas y el laurel. Refreímos. Añadimos los gurumelos, el bacalao y luego el agua y el arroz. Todo esto se deja cocer hasta que el arroz esté en su punto.

Antonia Patricio Sánchez, de Aroche  
Centro de Educación de Adultos





## GURUMELOS A LO SANTO

### **Ingredientes:**

- Pimientos rojos
- Ajos
- Aceite y sal
- Carne ternera
- Tomate natural y frito
- Gurumelos.

### **Preparación:**

En una cacerola de barro se pone 1/2 vaso de aceite de oliva virgen, se le añaden pimientos rojos troceados y se remueven. Una vez refritos los pimientos incorporamos los ajos troceados y cuando estén dorados, se echa la carne de ternera en tacos salándola. Una vez rehogada la carne se le añaden los gurumelos cortados a trozos y varios tomates naturales picados. Tapamos y dejamos cocer unos 10 minutos aproximadamente. Pasados este espacio de tiempo se agrega tomate frito de lata y un poco de agua. Dejar cocer hasta que la carne esté tierna (unos 20 minutos).

Servir conjuntamente con un par de huevos fritos.

Ana Pérez, de Zufre  
Centro de Educación de Adultos

## GURUMELOS CON CULANTRO

### **Ingredientes:**

Gurumelos

Un manojo de culantro

Cebolletas

Aceite, vinagre y sal

### **Preparación:**

Se asan los sombreros de los gurumelos y se aliñan con una salsa vinagreta (aceite, vinagre, sal y cebolletas picadas) añadiéndole el culantro bien picado. Preparar 3-4 horas antes de servir.

José Antonio Ayala, de Nerva





## GURUMELOS EN SALSA

### **Ingredientes:**

Gurumelos

Cebolla

Tres ajos

Una o dos hojas de laurel

Un vaso de vino blanco

Sal y agua

### **Preparación:**

Se parte una cebolla finita, se echan los tres ajos, el laurel y se refrié todo esto. Se añaden los gurumelos y se refrié todo junto, agregándole posteriormente el vaso de vino, la sal y un poco de agua.

Luisa Rodríguez Maya, de Cortegana  
Centro de Educación de Adultos

**Variante:** En lugar de cebolla se refrié perejil con los ajos.

M<sup>a</sup> Nieves Alvarez, de Zufre  
Centro de Educación de Adultos

**Variante:** Parecida a la anterior sustituyendo el perejil por clavo.

Justa Hato Quiles, de Zufre  
Centro de Educación de Adultos

## GURUMELOS FLAMEADOS

### Ingredientes:

500 g. de gurumelos  
500 g. de magro de cerdo  
1 cebolla  
3 dientes de ajos  
2 cucharadas de aceite  
1 vasito de coñac  
Perejil, sal y pimienta

### Preparación:

Los gurumelos se pelan, se lavan y se trocean. En una sartén se pone el aceite y se incorporan los gurumelos rehogándolos por espacio de 15 minutos. Se añade entonces el magro de cerdo troceado muy finamente, la cebolla, la sal, la pimienta y los ajos. Dejamos que se cocine todo muy despacio removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera durante una media hora. Añadimos el coñac, se flamea, se espolvorea con perejil picado y se sirve.

Tudy Flores Hidalgo, de Santa Olalla  
Centro de Educación de Adultos





## GURUMELOS GUISADOS CON PATATAS Y ARROZ

### **Ingredientes:**

1/2 kg. gurumelos  
1 pimiento colorado  
3 tomates maduros  
1 cabeza de ajo  
2 hojitas de laurel  
Perejil  
1/4 kg. de arroz  
2 patatas  
Vino  
Aceite de oliva, sal y agua

### **Preparación:**

En una cacerola poner: aceite, ajos pelados, pimiento, perejil, laurel y los tomates picados. Dejar freír un poco y agregar luego los gurumelos pelados y picados, con el agua y el vino para su cocción. Una vez cocidos, añadir unas rodajas de patatas y el arroz, dejándolo hervir durante 20 minutos. Puede hacerse sólo con patatas o sólo con arroz.

Salud López, de Aracena

## HAMBURGUESAS DE SETAS

### Ingredientes:

200 g. de setas (tentullos o níscalos)

1 cebolla

250 g. de pan

2-3 huevos

Pimienta negra

Orégano

Perejil

Pan rallado

Aceite y sal

### Preparación:

Se cortan las setas en trocitos y se rehogan con la cebolla en una sartén. Cuando estén tiernas, se añade el pan remojado y exprimido y se deja todo un rato al fuego, apartándolo luego y dejándolo enfriar. Se mezcla con los huevos, la sal, la pimienta negra, el orégano, el perejil y un poco de pan rallado. Se forman las hamburguesas que se pasan por harina y se fríen en una sartén.

Gerhard Illi, de El Castaño del Robledo  
Sociedad Micológica "Amanita"





## JOSEFITAS A LO MAÍLLO

### Ingredientes:

3/4 kg. de josefitas

1 kg. de patatas

1 cabeza de ajos

Aceite de oliva y sal gorda

### Preparación:

Se les quita la piel a las setas y se sanean, troceándolas. Pelamos, cortamos los ajos y los sofreímos en el aceite, a los que una vez dorados añadimos las josefitas, tapando la cazuela para que se hagan en su jugo.

Por otra parte pelamos las patatas y cortadas en daditos, las salamos y freímos aparte. Las añadimos, una vez fritas, a las josefitas poco antes de que se consuma el caldo. Se remueve todo y tras reposar un poco puede servirse.

Daniel Martínez Ruíz, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"

## JOSEFITAS GRATINADAS

### Ingredientes:

Josefitas

Ajo

Gambas

Perejil

Aceite y sal

Los necesarios para una bechamel o una mahonesa

### Preparación:

Se escogen los ejemplares jóvenes de josefitas y se les quita el pie. Se colocan en una bandeja de horno y se le pone a cada una lo siguiente: una pizca de sal, una lámina de ajo, una gamba pelada, una gota de aceite y perejil picado. Se hornea un poco, sin terminar de hacer, y le añadimos entonces un poco de mahonesa o bechamel con queso rallado y se gratina.

Daniel Soto Barranquero, de Corteconcepción





## LENGUAS DE CASTAÑO EN SALSA

### **Ingredientes:**

Lenguas de castaño

2 cebollas

Harina

Huevo

Para la salsa:

2 zanahorias

1 pimiento

2 ajos

1 tomate

1/2 vaso vino blanco

1 hoja de laurel

### **Preparación:**

Limpiar las setas y cortarlas en láminas de 2 cms. de grosor aproximadamente. Pasarlas por varias aguas para desangrarlas y dejarlas en agua clara durante unas horas. Después de escurridas, freírlas en aceite de oliva con una cebolla picada, para que suelten su propia agua.

Mientras, hacer la salsa poniendo a freír, la cebolla, el pimiento, la zanahoria, el tomate y reservar.

Sacar las setas del aceite, rebozar, primero por harina y después por huevo, y freír. Se van poniendo sobre una cazuela.

Pasar la salsa por el chino y cubrir con ésta las setas, añadir la hoja de laurel y el vino y dejar cocer un poco hasta que el conjunto quede bien ligado.

Carmen Romero de la Osa García, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"





## LENGUAS DE CASTAÑO FRITAS CON CEBOLLA Y CHORIZO BLANCO

### **Ingredientes:**

- 3/4 kg. de lenguas de castaño, de ejemplares jóvenes a ser posible
- 1 cebolla mediana.
- 6 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1/2 cucharadita de hinojos
- 1 ramita de perejil
- 200 gramos de chorizo blanco ibérico de Higuera de la Sierra.
- Aceite de oliva
- Sal gorda y pimienta negra preferiblemente recién molida

Duración: De 10 a 15 minutos aproximadamente.

### **Preparación:**

La noche anterior a la preparación dejamos las lenguas de castaño cubiertas de agua fría para que se desangren bien. Unas doce horas y dos cambios de agua, que tiramos, son suficientes. Cogemos las setas con las manos una vez bien escurridas quitándole con los dedos la gelatina de la parte superior. Las partimos con un cuchillo en trozos grandecitos para que tengan mejor presencia a la hora de servirla, ya que menguan un poco.

Picamos los ajos en láminas gruesas, la cebolla en aros y el chørizo blanco en dados y los freímos acompañados del laurel hasta que estén dorados. Agregamos las lenguas de castaño y dejamos que cuezan hasta que suelten todo el agua -esta seta suelta mucha-, añadiéndole entonces la sal, la pimienta, el hinojo y el perejil.

Mientras la salsa se espesa bajamos el fuego al mínimo y removemos de vez en cuando para que no se pegue. Es el momento de poder rectificar de sal y de pimienta, probando también la seta que debe quedar un poco dura, nunca blanda ni deshecha.

Esta seta es fuerte por su textura por lo que recomendamos no abusar de ella a la hora de consumirla. También puede cocinarse como guarnición de carnes de caza o bien a la brasa, siendo excelente también en ensaladas en las que se consume cruda sin la gelatina de la parte superior.

José Romero Sánchez, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"





## LICOR DE CHANTARELAS

### **Ingredientes:**

- 1 l. aguardiente
- 6 chantarelas troceadas
- 100 g. de azúcar
- 1/2 vaso agua
- 1 rama canela

### **Preparación:**

Dejar macerar en el aguardiente el resto de los ingredientes durante 60 días aproximadamente en botella de cristal.

Espiridión Rodríguez, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"

## LOMO CON CHAMPIÑONES

### Ingredientes para cuatro personas:

1/2 kg. de lomo de cerdo ibérico

Champiñones

1/2 kg. de tomates maduros

Orégano

Aceite y sal

### Preparación:

Se pone en la sartén un poco de aceite y se sofríe el lomo, apartándolo cuando está dorado. Se echa el tomate en la sartén con el orégano y cuando está medio hecho se le agregan los champiñones. Una vez cocinado se vierte en una fuente sobre el lomo y está listo para servir.

Carmen Ortega, de Galaroza  
Centro de Educación de Adultos





## MACARRONES CON SETAS SECAS Y GAMBAS

### **Ingredientes:**

350 gramos de macarrones

Caldo de pollo

Queso rallado

150 grs de gambas

Setas secas (tentullos, chantarelas, ...)

Perejil

Mantequilla o aceite y sal

### **Preparación:**

Se calienta en una sartén o cazuela de barro la mantequilla o aceite, se agregan las gambas peladas y el perejil removiendo un poco, luego se le añade las setas previamente echadas en agua y limpias dejando cocer algún tiempo.

Mientras, se ponen a hervir los macarrones en el caldo de pollo con un poco de sal durante 10 minutos escurriéndolos y mezclándolos con todo lo anterior. Espolvoreamos con el queso rallado y servimos bien caliente.

Dolores Salazar Benítez, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"

## MEDALLONES DE REBOZUELOS

### Ingredientes:

Rebozuelos  
Mantequilla  
2 huevos  
2 cucharadas de harina  
2 cucharadas de pan rallado  
1 cucharada de queso rallado  
Nuez moscada y sal

### Preparación:

Se pican muy finos unos rebozuelos y se ponen en una sartén con algo de mantequilla, cocinándose hasta que hayan perdido el agua que sueltan. Se retiran del fuego y se mezclan con los huevos, la harina, el pan y el queso rallado y un poco de nuez moscada y sal. Se forman con las manos enharinadas los medallones que se pasan por huevo batido y pan rallado, friéndolos a continuación.

Gerhard Illi, de El Castaño del Robledo  
Sociedad Micológica "Amanita"





## NÍSCALOS AL CONEJO

### **Ingredientes:**

- 1 kg. de niscalos
- 5 dientes de ajos
- 1 cucharadita de comino
- 1 rebanada de pan
- Azafrán
- Aceite de oliva y sal

### **Preparación:**

Se limpian y trocean los niscalos. Se machaca el comino en el mortero. Se pelan los ajos y se fríen enteros en el aceite de oliva y cuando están dorados se echan en el mortero junto con el comino. En ese mismo aceite se fríe una rebanada de pan que se agrega al majado. A continuación se refríen también en el mismo aceite los niscalos y se les agrega la morterada con un poco de azafrán y sal. Se tapa y se deja hacer a fuego lento.

M<sup>a</sup> Antonia Gómez-Torgas Cabrera, de Gibraleón

## NÍSCALOS CON CHORIZO ROJO IBÉRICO

### Ingredientes:

1/2 kg. de níscalos o pinateles

3/4 kg. de chorizo rojo de Higuera de la Sierra que estén más bien frescos

100 grs de manteca de cerdo

8 cucharadas de aceite

2 dientes de ajos

Perejil, sal y pimienta

### Preparación:

Limpiamos bien las setas y si son grandes las troceamos en cuatro, las lavamos varias veces con agua fría escurriéndolas y secándolas con un paño de cocina. Majamos el ajo con el aceite en un mortero hasta conseguir una pasta fina. Untamos la placa del horno con esta pasta y colocamos encima las setas, sazonándolas con la sal y la pimienta y espolvoreándolas con el perejil picado. Se meten en el horno a 180° C, entre 15 y 20 minutos, sin olvidar darles la vuelta y regarlas con el jugo.

Pinchados con un alfiler los chorizos se fríen en la manteca que no debe estar demasiado caliente ya que los reventaría. Colocamos los chorizos y las setas en una cazuela de barro y servimos acompañados de alguna salsa, por ejemplo alioli.

Observaciones: Como los chorizos tienen bastante grasa puede suprimirse la manteca si se prepara el plato con vino blanco o agua, quedando más fino.

José Romero Sánchez, de Arcena  
Sociedad Micológica "Amanita"





## NÍSCALOS CON POLLO

### **Ingredientes:**

1/2 kg. de pechuga de pollo

1/2 kg. de níscalos

Unas pocas almendras

Algunas castañas

Ajo

Aceite de oliva, sal y perejil

### **Preparación:**

Primero se fríen las almendras y se apartan. Posteriormente el pollo y el ajo, a los que una vez dorados añadimos los níscalos con el perejil y la sal. Se cocinan a fuego muy lento junto con las almendras y castañas hasta que se hagan en su jugo.

Asunción González Bolívar, de Arcena  
Sociedad Micológica "Amanita"

## NÍSCALOS GRATINADOS

### Ingredientes:

- 1 kg. de niscalos
- 100 g. de queso rallado
- 1 g. de mantequilla
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharaditas de Maizena
- 1 vaso grande de nata líquida
- 1 vasito de jerez
- 1 zumo de 1 limón y perejil

### Preparación:

Derretimos la mantequilla y rehogamos en ella la cebolla y los ajos picados. A continuación añadimos los niscalos troceados, el zumo de limón, sal, pimienta y perejil y dejamos que se haga lentamente. Se le agrega luego la Maizena ligándola bien. Por último ponemos el jerez y la nata líquida dejando que dé un hervor todo junto. En una fuente refractaria, lo espolvoreamos con queso rallado gratinándolo durante 5 minutos.

José Romero Sánchez, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"





## PECHUGA DE POLLO CON GURUMELOS

### Ingredientes:

- 1 kg. de pechuga de pollo limpia
- 600 grs. de gurumelos
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajos
- 1 tomate
- 1 vaso de vino tinto
- 2 hojas de laurel
- 1 pastilla de caldo
- Aceite de oliva y sal

### Preparación:

Se limpian los gurumelos y se ponen a escurrir. Se hace un sofrito con 6 cucharadas de aceite de oliva no muy llenas, la cebolla, los ajos y el tomate y cuando está casi hecho se le agregan los gurumelos dándole cuidadosamente varias vueltas.

Se le agregan las pechugas de pollo, se le echa el vaso de vino tinto que le dará más sabor, una pastilla de caldo, las hojas de laurel y la sal al gusto de cada uno, además de un poco de agua. Se tapa la olla y se deja cocinar entre 15 y 20 minutos.

## PIE AZUL CON POLLO

### Ingredientes:

Pie azul (1 kg.)

Pechuga de pollo (1/4 kg.)

Una hoja de laurel

Un vasito de vino blanco

Perejil al gusto

Pimienta al gusto

8 cucharadas de aceite de oliva

5 dientes de ajo y sal

### Preparación:

En un poco de aceite se refrién los ajos pelados y cortados en trozos no muy pequeños junto con el laurel y cuando comienzan a dorarse se les agrega la pechuga cortada en tiras. Se deja que refría un poco y se le agrega el perejil, el vino y la pimienta, rehogándolo hasta consumir el vino añadiendo entonces las setas ya limpias y troceadas. Se sazona, se tapa y se deja hacer a fuego lento hasta que se vaya el caldo.

Dolores Salazar Benítez, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"





## PIERNA DE CORDERO CON GURUMELOS

### **Ingredientes:**

Una pierna de cordero de 1,5 kgs deshuesada y atada

300 grs de gurumelos

2 zanahorias

3 puerros

3 nabos

1 cucharada de perejil picado

3 cebollas

Hierbas aromáticas

100 grs de mantequilla

4 dientes de ajo

1 cucharada de calvados o de orujo portugués

250 grs de nata líquida

3 clavos

Pimienta en grano

Sal gorda y pimienta recién molida

### **Preparación:**

Pelar las zanahorias y los nabos y quitar las raíces y las primeras hojas de los puerros. Lavar las verduras, pelar las cebollas e introducir en cada una un clavo de especie. Verter 3 litros de agua en una olla y añadir todos estos ingredientes, así como un puñado de sal gruesa, las hierbas aromáticas y algunos granos de pimienta y llevar a ebullición.

Cuando el agua hierva, añadir los dientes de ajo enteros en la olla, taparlos y dejar hervir hora y media. Transcurrido este tiempo enjuagar la carne en agua fría e introducirla en el caldo. Continuar la cocción durante tres cuartos de hora. Quitar la parte terrosa del pie de los gurumelos y limpiarlos con cuidado. Derretir la mantequilla en una cazuela y rehogar las setas durante 5 minutos a fuego vivo removiendo a menudo.

Regar con un vaso de caldo de la cocción del cordero, añadir el perejil picado y el calvados. Rehogar durante 10 minutos a fuego lento. Retirar del fuego y agregar la nata líquida, salpimentar y mantener caliente.

En el momento de servir escurrir la carne y las verduras y distribuir las en una fuente. Desatar la pierna y cortarla a lonchas finas, poner la salsa en una salsaera y servir caliente.

José Romero Sánchez, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"





## PLATERAS CON PATATAS

### Ingredientes:

1/2 kg. de plateras  
2 patatas medianas  
1 cebolla pequeña  
Aceite oliva  
Perejil y sal

### Preparación:

Poner las setas al fuego freír cortadas en trozos en una sartén con un poco de aceite y la sal. Aparte, cortar las patatas en rodajas al igual que la cebolla y freírlas en otra sartén. Cuando estén hechas, escurrirlas del aceite y agregarlas a las setas, revolver y espolvorear con perejil muy menudo antes de servir.

Esta receta queda deliciosa también sustituyendo las plateras por josefitas.

Carmen Romero de la Osa García, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"

## RELLENO DE SETAS PARA EMPANADILLAS 1

### **Ingredientes:**

Chantarelas

Ajos

Jamón

Huevo cocido

Aceite y sal

Obleas para empanadillas

### **Preparación:**

Se trocean finamente las setas y se dejan aparte. Se pican los ajos y el jamón y se refrién en un poco de aceite. Una vez dorados los ajos se les agrega las setas y la sal, tapándolos y dejándolos hacer a fuego lento. Cuando se queda sin caldo se le agrega un huevo cocido bien picadito, se mezcla todo bien y se deja enfriar. Ya fría la masa, se pasa a rellenar las empanadillas y freírlas en abundante aceite bien caliente.

Dolores Salazar Benítez, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"





## RELLENO DE SETAS PARA EMPANADILLAS 2

### Ingredientes:

Tanas

Ajos

Aceite de oliva

Obleas para empanadillas

Para la bechamel:

Cebolla

Harina

Leche

Nuez moscada y sal

### Preparación:

Se calienta aceite de oliva en una sartén, se le agregan los ajos y se refrién. Cuando empiezan a dorarse se le agregan las tanas muy picaditas, se sazonan y se tapa para que se haga en su propio jugo. Cuando se ha evaporado todo y se ha quedado sólo con el aceite, se vierten en un colador para que suelte el aceite.

Con el aceite que se ha sacado del refrito (si es poco se le agrega más), se hace una bechamel clarita refiriéndole cebolla muy picadita y añadiendo harina, leche, nuez moscada y sal. Una vez terminada se le agrega el refrito, se le da unas vueltas y se deja enfriar.

Después procedemos de la misma manera que con la receta anterior.

Dolores Salazar Benítez, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"

## REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON GAMBAS Y GURUMELOS

### Ingredientes:

Espárragos trigueros  
Gambas peladas (sin cocer)  
Gurumelos  
Huevos  
Aceite  
Dos ajos  
Sal

### Preparación:

Se cuecen los espárragos cortados unos quince o veinte minutos. Se pone en una sartén aparte un poco de aceite y se fríen los gurumelos picados muy finos con los dos dientes de ajos; una vez fritos se le añaden las gambas y los espárragos y se mezcla todo dándole unas vueltas, sazonándolo con un poco de sal.

Dolores Carlos Romero, de Aroche





## REVUELTO DE NUECES Y SETAS

### Ingredientes:

250 g. de setas de chopo

75 g. de nueces

2 cucharadas de aceite de oliva

1/2 pimiento fresco rojo cortado en rodajas

100 grs de guisantes

3 cucharadas de zumo de naranja

### Preparación:

Calentar el aceite en un recipiente de barro y sofreír las nueces hasta que tengan un color dorado. Agregar el pimiento, los guisantes, las setas sin pie y cortadas en rebanaditas y por último, el zumo de naranja. Remover suavemente la mezcla durante 2 ó 3 minutos sirviéndose como plato de verduras o para acompañar pescado.

José Romero Sánchez, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"

## SETAS A LA BORDOLESA

### **Ingredientes:**

Setas: pueden utilizarse tanas, tentullos, champiñones y todas aquellas especies de setas que gustan tanto asadas.

Ajo

Cebolla

Vino blanco

Perejil

Aceite, pimienta y sal

### **Preparación:**

Cortar en láminas los pies de las setas que estén en buen estado, rehogarlos con un poco de cebolla o ajo al gusto, perejil y un poco de vino blanco.

Este sofrito se pone encima del sombrero, se espolvorea con pimienta, sal y pan rallado y se mete al horno a gratinar durante 5 ó 10 minutos a 180° C aproximadamente.

Carmen Romero de la Osa García, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"





## SETAS CALDOSAS

### Ingredientes:

3/4 kg. de setas (cualquier especie comestible)

4 patatas

3 zanahorias

2 puerros

1 cebolla

1 diente de ajo

2 pastillas de caldo

1 vasito de vino blanco

Aceite de oliva, sal y pimienta

### Preparación:

En una cazuela con aceite de oliva se rehoga la cebolla y el ajo picados. Cuando estén dorados se añaden las patatas, los puerros y las zanahorias, todo pelado y picado. Después se echa el vino, las pastillas de caldo y agua hirviendo (no mucha para que cuando se agreguen las setas no lleguen a quedar cubiertas). Se añaden entonces las setas, se sazona con sal y pimienta y se deja que cuezan. Se sirven calientes.

José Romero Sánchez, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"

## SETAS CON GAMBAS Y ALMENDRAS

### Ingredientes:

Setas (cualquier especie comestible)

Ajos

Almendras

Gambas

Pan

Harina

Perejil

Aceite y sal

### Preparación:

Primero se cuecen las setas en agua y una vez cocidas se apartan en un plato después de escurridas.

Se prepara un refrito de ajo y tres gambas picadas en trozos pequeños añadiendo al final las almendras para que no se quemen. Se fríe hasta dorarlo un trozo de pan y majamos todo en un mortero.

Se saltean en una cazuela el resto de las gambas en aceite añadiéndole después una cucharadita de harina. Incorporamos el refrito majado, las setas y el agua, cocinando durante un cuarto de hora. Se sirve en un plato con perejil finamente picado por encima.

Sellan Rkayna, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"





## SETAS EN CAZUELA CON PEREJIL

### Ingredientes para 4 personas:

600 grs de setas (tontullos o tanas)

30 grs. de mantequilla

3 cucharadas de aceite

1 manojo grande de perejil

1 diente de ajo

Sal y pimienta

### Preparación:

Limpiar las setas cortando la parte de tierra del extremo del pie y lavarlas con abundante agua escurriéndolas con cuidado y secándolas delicadamente con un paño de cocina limpio.

Picar muy menudo el perejil y el diente de ajo y dorarlos en una cazuela refractaria con la mantequilla y el aceite, a fuego moderado. Incorporar las setas y subir un poco el fuego para que pierdan un poco de caldo. Sazonar con sal y abundante pimienta apenas machacada, y remover delicadamente con una cuchara de madera, teniendo cuidado de no romperlas.

Tapar el recipiente y dejar que cueza a fuego lento alrededor de 30 minutos, hasta conseguir una perfecta cocción. Servir bien caliente.

Centro de Educación de Adultos de Cortegana

## SOLOMILLO ESCONDIDO CON SALSA DE CHANTARELAS

### Ingredientes:

500 g. de solomillo de cerdo ibérico  
Varias lonchas finas de panceta ahumada  
2 cucharadas de mostaza inglesa  
250 g. de masa de hojaldre  
1 yema de huevo  
1/2 cebolla  
25 g. de mantequilla  
250 g. de chantarelas frescas  
100 cc. de vino blanco  
100 cc. de caldo  
Perejil abundante  
Pimienta negra y sal

### Preparación:

Se unta el solomillo con la mostaza, se salpimenta y en una sartén se fríe con poco aceite muy caliente por todos los lados, se retira y se deja enfriar. Se envuelve el solomillo con las lonchas de panceta, se extiende la masa de hojaldre y se envuelve con ella la carne. Se unta con la yema de huevo y se mete en el horno caliente hasta que esté bien dorado.





Mientras tanto se pica la cebolla y se rehoga en la mantequilla, se le añaden las setas picadas y se les dan vueltas hasta consumir el agua. Entonces se agrega el vino y el caldo y se deja a fuego lento. Se salpimenta y se le echa el perejil picadísimo sirviéndose esta salsa aparte.

Gerhard Illi, de El Castaño del Robledo  
Sociedad Micológica "Amanita"

## SOPA DE ESPINACAS CON GURUMELOS

### **Ingredientes:**

Aceite

Ajos

Culantro

Sal

Pastilla de caldo

Pan

Espinacas

Gurumelos

### **Preparación:**

Se pone el aceite al fuego, se fríen en él los ajos y se sacan. Echamos las espinacas y los gurumelos, a lo que agregamos un majado de los ajos y el culantro, el agua, la sal y la pastilla de caldo. Antes de servir le echamos el pan.

Observaciones: Se puede freír tocino preparando con su aceite la sopa. El tocino frito se come con la sopa.

Alicia Maestre Rodríguez, de Aroche  
Centro de Educación de Adultos





## SOPA DE GALIPIERNOS

### **Ingredientes:**

1 kg. de galipiernos  
1/2 vaso (de los de agua) de aceite  
2 tomates  
1 pimiento  
3 dientes de ajo  
1 cebolla pequeña  
1/2 kg. de pan  
Perejil  
Una ramita de hierbabuena  
1 hoja de laurel  
1 litro de agua aproximadamente  
Sal

### **Preparación:**

Se pone el aceite al fuego con los ajos, la cebolla y el pimiento picados y se rehogan. A continuación se le añade el tomate, los galipiernos troceados, limpios y lavados, el laurel, el perejil, el agua y la sal.

Cuando estén hirviendo unos minutos se añade el pan picado muy fino. Después de volver a hervir unos diez minutos se aparta y se sirve.

Rosario Fernández y Francisca Mena, de Higuera de la Sierra  
Centro de Educación de Adultos

## TANAS CON VINO

### Ingredientes:

500 g. de tanas  
2 cucharaditas de aceite  
1 vasito de vino blanco  
50 g. de nata líquida  
2 dientes de ajo  
Perejil, pimienta y sal

### Preparación:

Se limpian las tanas y se cortan en lonchitas finas. Se pican los dientes de ajo y se fríen, se retiran del fuego y, en el mismo aceite, se rehogan las tanas durante 5 minutos. Se agrega el vino y se deja cocer otros 5 minutos a fuego vivo, bajando el fuego pasado este tiempo, añadiendo entonces la sal y la pimienta y la nata poco a poco. Se sirve inmediatamente espolvoreando encima perejil picado.

Tudy Flores Hidalgo, de Santa Olalla  
Centro de Educación de Adultos





## TANAS EN SALSA DE ALMENDRA

### **Ingredientes:**

Tanas  
Un diente de ajo  
Veinte almendras  
Pimienta negra  
Una rebanadita de pan  
Tomillo  
Aceite de oliva y sal

### **Preparación:**

Poner el aceite a calentar y freír el pan, el ajo y por último las almendras. Apartar todo del aceite y rehogar en él las setas troceadas, mientras en un mortero majamos el ajo con el pan añadiéndole al final las almendras que no deben quedar hechas una pasta.

Añadimos al mortero un poco de agua, sal, pimienta negra recién molida y el tomillo; lo mezclamos todo y lo vertemos en la sartén con las setas dejándolo hervir un poco hasta que espese la salsa.

Juan Fernández Muñoz, de Zafra

## TANAS EN SALSA CON HUEVO

### **Ingredientes:**

Tanas

Aceite

Ajo

Cebolla

Pimiento

Tomate

Perejil

Laurel

Un vasito de vino blanco, la sal correspondiente y el agua que admita

### **Preparación:**

Limpiamos las tanas cuidadosamente y las troceamos. En una cazuela se ponen a sofreír en el aceite todos los ingredientes, se doran un poquito y se les añaden las tanas y el agua. Cuando están bien hechas se batan los huevos y los añadimos removiéndolo todo bien, estando enseguida listas para ser servidas.

Sacramento Barrero Contreras, de Aracena  
Centro de Educación de Adultos





## TENTULLOS CON TOMATE

### **Ingredientes:**

Tentullos

Ajos

Tomate

Vino blanco

Aceite y sal

### **Preparación:**

Se parten las setas en trozos pequeños, se lavan muy bien y luego se ponen a escurrir. En una sartén con aceite se fríe bastante ajo y luego se apartan y se ponen los tentullos a fuego lento. Cuando estén casi fritos se le añade un poco de tomate natural finamente picado y sal, un poquito de vino blanco y se deja cocer hasta que se consuma un poco el caldo.

Rafaela Durán, de Aracena  
Centro de Educación de Adultos

## TORTILLA GUISADA DE PATATAS CON SETAS

### Ingredientes:

1 kg. de patatas

1/2 kg. de setas

Huevos

Pan

Ajo

Perejil

Comino

Condimento amarillo

Laurel

Aceite y sal

### Preparación:

Se limpian las setas de tierra y se pican. También se cortan las patatas después de pelarlas, friéndolas junto con las setas y haciendo una tortilla.

En una cazuela se pone un poco de aceite y se fríe una rebanada de pan que se maja junto con ajo, perejil, comino y condimento amarillo. Ponemos la tortilla en una cacerola con el majado, una rama de laurel, un poquito de sal cocinándolo durante unos 5 minutos.

Josefa Jara Andreu, de Galaroza  
Centro de Educación de Adultos





## TORTILLAS DE SETAS

Son numerosas las variaciones:

Con cagarrias

Sacramento Barrero Contreras, de Aracena  
Centro de Educación de Adultos

Con gallipernos

Carmen Aradilla Aradilla, de Zufre  
Centro de Educación de Adultos

Con gurumelos y ajos

Avelina Pavón, de Galaroza  
Centro de Educación de Adultos

Con tanas, ajo y perejil

Rosario Durán, de Aracena  
Centro de Educación de Adultos

Con pie azul, ajo, cebolla, perejil y pimienta negra

Carmen Romero de la Osa García, de Aracena  
Sociedad Micológica "Amanita"

