

Recetario de hongos de Veracruz

Cocina Indígena y Popular

35



Títulos Publicados

1. Recetario nahua del norte de Veracruz
2. Recetario mixteco poblano
3. Recetario maya de Quintana Roo
4. Recetario nahua de Morelos
5. Recetario guanajuatense del xoconostle
6. Recetario indígena de la Sierra Norte de Puebla
7. Comida de los tarahumaras
8. Recetario del semidesierto de Querétaro
9. Recetario indígena de Sonora
10. Recetario del maíz
11. Recetario indígena del sur de Veracruz
12. Recetario veracruzano de cuaresma y navidad
13. Recetario afromestizo de Veracruz
14. Recetario popular de Campeche
15. Repertorio de tamales
16. Recetario de la costa de Oaxaca
17. Recetario maya del estado de Yucatán
18. Recetario tuxteco
19. Recetario nahua de Milpa Alta, D. F.
20. Recetario chinanteco de Oaxaca

(8915)
g.4



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares

Recetario de hongos de Veracruz

35

Cocina Indígena y Popular



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares

Recetario de hongos de Veracruz

Raquel Torres Cerdán
Hermila Matla Cid

 **CONACULTA**

CULTURAS POPULARES



**BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION**

Dirección General de Culturas Populares

Clasif. _____
Adq. _____
Fecha _____
Proced. _____

Primera edición en Cocina Indígena y Popular: 2000

Coordinación de la colección:

José N. Iturriaga
Adrián Marcelli
Felipe Guevara

Producción: CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA
Y LAS ARTES

Dirección General de Culturas Populares
Dirección General de Publicaciones

D.R. © 2000, de la presente edición

Dirección General de Culturas Populares
Av. Revolución 1877, 6° piso
San Ángel, CP 01000
México D.F.

ISBN 970-18-5118-8

Impreso y hecho en México



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares

ÍNDICE

Introducción	11
Recetario	25
Hongos de izote asados	27
Hongos de higuera asados	27
Asado de hongos	28
Hongos silvestres asados en comal	29
Chileatole de hongos (1)	30
Chileatole de hongos (2)	31
Chileatole de hongos (3)	32
Hongos tlalpeños	33
Hongos a la montañesa	34
Caldo de clavitos	35
Sopa de hongos	36
Sopa verde de alubias con hongos setas	37
Hongos a la misanteca	38
Tecomate en adobo	39
Hongos de izote	40
Hongos en adobo	41
Hongos enchilados	42
Hongos enchipotlados	43
Hongos al chile pasilla	44
Hongos tecomates	45
Hongos adobados	46
Hongos en adobo	47
Hongos en estofado	48
Salsa borracha	49
Hongos a la mexicana	50
Guiso verdulero	51

Hongos a la cazuela	52
Hongos con cominos y carne de puerco	53
Hongos al morrón	54
Pollo con hongos trompetas	55
Pechuga de pollo a la Luz María con hongos setas	56
Pechuga a la crema de cacahuete con hongos setas	58
Hongos con chilacayote	59
Hongos a la machi	60
Setas en chile de árbol	61
Setas al ajillo	62
Milanesa de res con setas al chile guajillo	63
Ternera en pipián con setas o toritos	64
Canelones con setas al chile ancho	66
Pato al pipián con setas cultivadas a la cerveza (Pato cervecero)	68
Chuleta de ternera con setas cultivadas al chile serrano ..	69
Osobucos con setas al mezcal	70
Filete de huachinango a la juliana con setas	71
Soufflé de tortillas con setas en salsa verde	72
Hongos en tamales	73
Tamales verdes de hongo	74
Tamales de hongos	75
Tamales de setas	76
Hongos en mole de acuyo	77
Mole de hongos	78
Hongos en mole verde	79
Hongos en molito de olla	80
Molito de hongos (1)	81
Molito de hongos (2)	82
Hongos en mole verde	83
Enchiladas rellenas de hongos	84
Enchiladas de requesón y setas cultivadas	85
Hongos amarillos en tezmole	86
Chiles rellenos de hongos	87
Chiles rellenos de hongos (fríos)	88
Chiles rellenos de hongos (capeados)	89

Chiles poblanos rellenos	90
Hongos en pipián	91
Hongos en pipián con pollo	92
Torta de hongos	93
Tacos de hongos	94
Empanadas de hongos	95
Empanadas de hongos con flor de calabaza	96
Empanadas de hongo (variante)	97
Rosca de tomatos y tallarines a la crema de queso parmesano	98
Hongos tomatos rellenos de cuitlacoche	99
Hongos tomatos con lomo de cerdo al epazote	100
Setas a la crema de cilantro	101
Setas enlatadas con camarones	102
Setas al orégano con chile serrano	103
Setas a la sal con chile de árbol	104
Hongos en escabeche	105
Hongos en escabeche a la jalapeña	106
Hongos a la chispita	107
Ensalada mexicana	108
Ensalada de berros y setas	109
Ensalada de setas con jaiba a la mayonesa de chile serrano	110
Hongos con jamón y queso	111
Hongos empanizados	112
Hongos con hierbas	113
Hongos con hojas de amaranto	114
Hongos con longaniza	115
Hongos con tocino y cebolla	116
Hongos en picadillo	117
Tortilla de hongos	118
Hongos de jonote con huevo	119
Hongos a la poblana	120
Setas encebolladas	121
Hongos de higuera	122
Hongos frescos guisados	123

Hongos a la veracruzana	124
Hongos al vino blanco	125
Soufflé de orejas de burro o setas	126
Croquetas de papa rellenas de hongos tomatitos	128
Aguacate al salpicón de setas y camarones	130
Pollo relleno de chicharrón, flor de calabaza y setas ...	131
Filete de pescado al ajillo con aceitunas y setas	133
Tortilla de huevo con setas y rajas	134
Entremés de ostiones ahumados con setas, queso crema y rajas	135
Entremés de queso crema y setas	136
Coctel de mariscos con setas al aguacate	137
Filete de huachinango a la crema verde de tequila con hongos setas	138
Yogur de hongos	139
Bibliografía	141

Introducción

Nanacatzin o el Señor de los Hongos

Para hablar de la deidad mexicana de los hongos es necesario remitirnos históricamente al pueblo de Meztitlán, que significa “lugar de la Luna”, el cual es un distrito del estado de Hidalgo, famoso por sus vegas regadas por el río de los Mezquites y varios arroyos, en donde se producen cereales, frutas en abundancia y, sin duda, hongos, como lo muestra un jeroglífico del lugar, y que por su carácter raro y misterioso debieron haber estimulado la cosmogonía y simbolismo ancestral de ese pueblo.

Los hongos, que por lo general brotan en la noche, pueden haber sido considerados por los indígenas como hijos de la Luna; en el jeroglífico de Meztitlán aparece la Luna sobre un cerro y a un lado de ella, cinco discos que bien pudieran ser hongos estilizados. Así, histórica y culturalmente, *Nanacatzin*, el Señor de los Hongos, se erigió en la deidad principal de Meztitlán y figura a un lado de *Mayahuel* y *Centéotl*, divinidades respectivas del maguey y del maíz de la gran civilización mexicana.

Los hongos, a manera de succulento guiso o vianda, han sido parte importante de la cocina desde tiempos antiguos; solían comerlos nuestros ancestros prehispánicos; sin embargo, para algunos sectores de nuestra sociedad actual aparecen aún como algo novedoso e incluso exótico.

Aunque abundan hongos de muy distintos tipos, en nuestro país se desperdician muchas variedades comestibles. Los hongos pueden parecer flor siendo fruto y así rivalizar con las rosas o las cactáceas. Y en rigor, pareciendo flores o frutos sin tener clorofila, no son vegetales, sino algo muy cercano

a los animales, pues igual que ellos, necesitan que les elaboren sus carbohidratos y se los sirvan "preparados".

Pero lejos de considerarlos parásitos, debemos aceptar que los hongos desempeñan una función ecológica muy importante en los bosques como degradadores de materia y desechos orgánicos, fenómeno esencial en la economía de la región.

Más allá de pretensiones ecológicas o erudiciones botánicas lo invitamos, no sin admiración, júbilo, asombro y sorprendida curiosidad, a apreciar y contemplar las formas, colores y olores más insospechados e inusitados de estos seres, para, a través del tiempo y de la práctica, poder conocer y discernir, de una manera meticulosa, dos copias casi idénticas: una rebosando vida y fluyendo veneno y la otra, el manjar que ha sido deleite en las mesas de los grandes señores y de los menesterosos de todas las épocas.

Ciertamente los indígenas y campesinos de nuestro México saben distinguir los hongos buenos de los malos; lo han hecho por medio de la tradición oral de generación en generación. Nuestro país tiene una gran tradición etnomicológica, logrando un gran acervo cultural basado en un empirismo a veces riesgoso, no exento de fallas, pero de una gran efectividad tradicional.

Por esto tratamos con todos los medios a nuestro alcance de preservar esta tradición y conocimiento y señalamos que se necesitan campañas sociales orientadas a la conservación y reforestación de los hermosos bosques de nuestro México, como un proceso encaminado a lograr el desarrollo sustentable, con soluciones integrales que den respuesta a las necesidades y consecuencias del rápido crecimiento poblacional y sus secuelas que han obligado a adecuar, sin cuidado, los espacios boscosos para los fines agrícolas, ganaderos y de asentamientos humanos, lo cual ha repercutido sensiblemente en la escasez de ciertos hongos comestibles de apreciado valor, dificultando su recolección.

En una suerte de ejercicio mental, podemos imaginar-

nos que nuestro ancestro que probó los hongos por primera vez, corrió más peligro, sin percatarse, que aquel otro que se comió el primer zapote negro, pues considérese que si éste puede resultar repulsivo por su apariencia, los hongos, muy al contrario, asumen apariencias muy incitantes, de frutas, panes, galletas, o carne de aves o res. Para muestra un botón: resulta que el nombre mexica *nanácatl* significa carnita.

Y como diría Jaime Sabines “No lo sé de cierto, lo supongo”, nuestro ancestro que comió un hongo succulento hallándolo tan sabroso como inofensivo, fijó en su memoria histórica los caracteres más visibles e hizo que su pueblo los observara para identificar el nuevo y apetecible alimento. Y aventurándose de esta forma, dirigió sus afanes hacia nuevas variedades, llegando a través del tiempo a conocer los hongos comestibles, mas no de una manera infalible y definitiva, como lo han mostrado los casos de envenenamiento de que han sido víctimas hasta los pretenciosos conocedores.

Otro ejemplo: suponga que en cierta región con bosque de pinos abunda el *clitocibe multiceps*, comúnmente conocido como “de ramillete”, que se come sin la menor vacilación y por azahares del viento o de los insectos voladores, las esporas, que son una especie de semillas de los hongos casi microscópicas, lleguen a esa misma región desarrollándose para que, de esa forma, brote la *vaginata aglutinata*, bautizada ingeniosamente como “de falso ramillete”, variedad casi idéntica a la inocente *clitocibe*, pero muy venenosa. Otro tanto puede suceder con cada uno de los hongos comestibles que poseen un “duplicado o doblete”, venenoso y engañoso a primera vista hasta para los expertos.

Entre las creencias populares que se cuentan está la falsedad que señala que basta cocer los hongos junto a cualquier objeto o moneda de plata para saber sus buenas o malas propiedades. Si la plata se pone negra, el hongo es peligroso; muy al contrario, si la coloración del metal no se altera, el

hongo puede comerse sin peligro. Por su parte, los especialistas se han encargado de demostrar que la prueba anterior es del todo falsa, pues muchos hongos inofensivos ennegrecen la plata y otros muy venenosos no alteran su color. Ese ennegrecimiento no se debe a la presencia de los alcaloides, los cuales son los principios venenosos del hongo, sino al ácido sulfhídrico que suelen tener sustancias tan inocuas como los huevos que, de ser cocidos con la plata, también la oscurecerían.

Otra falsa prueba es la de la cebolla, que cocida con hongos venenosos tomaría un matiz azul gris. Como en el caso de la plata, la cebolla puede alterar su color con ciertas clases de hongos, ya sean venenosos o comestibles, sin probar nada en consecuencia. Se puede afirmar que para diferenciar los hongos comestibles de los venenosos no existe otro recurso que el examen de su estructura o morfología, además de su color, olor y sabor; entonces, es necesario conocer al hongo en su aspecto de forma y color para saber sus propiedades.

La estructura del hongo

En general y a primera vista la forma del hongo es muy sencilla. Se compone de un tallo y un casquete o sombrero. Si miramos el casquete o sombrero por su parte inferior o cóncava se descubrirán las hojuelas o láminas, semejantes a las hojas apretadas de un libro. Pero puede suceder que el hongo, en vez de las hojuelas, muestre poros, como los de una fina esponja, los cuales son terminaciones de tubos. Así, a grandes rasgos y en términos generales, cabe destacar que la circunstancia de tener hojuelas o poros divide a los hongos en dos grandes grupos.

Los que tienen hojuelas se llaman agáricos y entre ellos se encuentran las variedades más venenosas.

Los que tienen poros se llaman políporos y a su grupo pertenecen las setas y otros ejemplares comestibles succulentos.

Lo que vulgarmente se conoce con el nombre de hongo, el casquete o sombrero sobre su tallo, no es más que el órgano reproductor. Los órganos de nutrición o micelios, por tenues y por estar bajo la tierra o bajo las cortezas de los árboles, son generalmente desconocidos.

Los micelios son filamentos o hilillos, semejantes a raíces, producidos por las esporas; éstas, en cierto modo, son semillas formadas dentro de los poros o entre las hojuelas del casquete o sombrero, llamados por tal motivo órganos esporíferos o reproductores de esporas.

Al fijarse las esporas en la tierra hecha de restos orgánicos o en descomposición vegetal, producen el micelio, que a su vez se hincha en partes formando pequeños glóbulos que son como los botones o capullos del hongo en formación.

Cuando estos botones, avanzados en su madurez, están a punto de brotar sobre la tierra, tienen la forma de un huevo ligeramente acinturado cuyo cascarón es una suave membrana llamada volva. Cortando ese huevo o volva longitudinalmente podría verse el hongo con el casquete o sombrero replegado sobre el tallo como un pequeño paraguas cerrado.

Al levantarse sobre la tierra, el hongo va tomando los aspectos sucesivos de maduración, desde la volva misteriosa hasta el hongo en pleno desarrollo y con todos sus detalles.

Respecto al hongo tecomate (*amanita caesarea*), el *Diccionario Laurousse* consigna su nombre mestizo o mexicano como: "una vasija hecha en una calabaza o en otro fruto parecido, o vasija de barro, a modo de taza honda"; nombre con que los españoles designaban en México a los hijos del país, mismo que aparece como ingrediente en varias de las recetas de este libro, el cual forma parte de los hongos más suculentos y estimados para los menesteres de la cocina.

El nombre *amanita* viene de Amano, monte de Sicilia, famoso por la gran cantidad de hongos que crecen en él. La *amanita* tiene en la base una volva o capa que en las especies dañinas se llama "copa del veneno" y un collar formado por los restos del velo, el cual es una membrana que cubre

la parte inferior del casquete o sombrero no desplegado y una vez abierto éste, la parte inferior del velo cuelga en torno del tallo en forma de collar. Las hojuelas están adheridas al casquete o sombrero y no al tallo. La carne del casquete difiere de la del tallo. Las esporas son blancas.

Habíamos dicho que las esporas son una suerte de semillas que se forman dentro de las hojuelas o de los tubos de los hongos. Agregaremos que las esporas, por pequeñas, parecen a simple vista un polvo finísimo, pero por su color pueden ayudarnos a distinguir los hongos buenos de los malos.

Volviendo a las *amanitas*, hay que decir que toda esta clase de hongos tiene una volva en los extremos del tallo escondido bajo tierra. Por esto es necesario, al recolectar hongos, sacarlos enteros, pues solo así podremos saber si tienen esa volva que mucho nos ayudará a identificarlos.

Esta variedad de hongos son comúnmente conocidos como tecomates, porque precisamente su casquete o sombrero desplegado asemeja una vasija de calabazo o barro invertido, o yema pues es parecida a las de los huevos cuando el casquete del hongo está aún recogido y sin extenderse.

Este agárico, el favorito de los césares romanos, debe a esta circunstancia su nombre latino. Ustedes confirmarán que el tecomate es de sabor delicioso y succulento. Es apreciadísimo por los gastrónomos franceses que le llaman *oronge* y en España lo conocen como oronja. El nombre francés *orange* está relacionado con *orange*, naranja, pues esta fruta y el hongo tienen color amarillo bermejo muy semejante.

Es una lástima que el brillante color del hongo no sea un signo infalible para reconocerlo, porque con frecuencia y por la acción del sol, de la lluvia o ambos, el bello color palidece cambiándose por un amarillo pajizo, a veces casi blanco. En estos casos la succulenta oronga o yema puede ser confundida con más de cinco variedades sumamente venenosas. Para distinguir la yema o el hongo tecomate le recomendamos un indicio infalible: las hojuelas de la yema o

tecomate son siempre de color amarillo anaranjado; además le sugerimos que nunca recoja un hongo que tenga volva, collar y hojuelas blancas, pues será indudablemente venenoso. Hay que agregar que las verrugas que presentan ciertas variedades de hongos en sus casquetes son fragmentos de la volva que, al ser rasgada por la expansión del hongo, quedan adheridas al casquete. Como gran parte de los hongos venenosos tienen volva la presencia de las verrugas debe ser una señal de alarma, exceptuando al hongo tecomate que en raras ocasiones presenta pedazos de volva a manera de verrugas pegadas al casquete.

Resumiendo, debe tenerse en cuenta que entre las variedades de hongos *amanitas*, que siempre tienen una volva en su extremo inferior y un collar en derredor del tallo hay una sola variedad francamente inofensiva y succulenta para las delicias de la cocina: el hongo yema o tecomate, del cual las hojuelas son siempre de color amarillo naranja.

Ahora hablaremos brevemente del hongo comestible por excelencia. Trátase del agárico campestre (*agaricus campestris*) que cultivado en varios países, incluyendo el nuestro, y conservado en latas, conocemos con el nombre de champiñón. En su estado natural, el hongo campestre crece en los campos, praderas y jardines, nunca en los bosques tupidos; aparece al fin de la primavera, y dura hasta bien entrado el otoño. El diámetro del casquete o sombrero y la altura del tallo son de seis a 12 centímetros. El casquete o sombrero es de color crema, a veces con finísimas escamas; las hojuelas son levemente rosadas, luego café tirando a negro, el tallo es firme adelgazado hacia la base con un collar que a veces es doble y color de rosa; para evitar confundirlo con una variedad venenosa hay que asegurarse de que no tenga volva y que sus hojuelas sean color de rosa, además de que las esporas del champiñón son color café tirando a morado.

Aprovecho para comentar las maravillas que usted, además de degustar en la mesa a manera de guisos y preparaciones, puede contemplar al adentrarse en los misterios

inusitados de los hongos; un ejemplo es la variedad llamada *clitocibe fosforescente*. Este hongo extraordinario nace en los troncos podridos de los árboles; crece en manojos; es de color azafranado, su tallo mide de ocho a 12 centímetros de largo, adelgazándose hacia la base; el casquete o sombrero tiene igual medida de diámetro, es, al nacer, convexo y apezonado en el centro, particularidad que pierden los ejemplares viejos, y por las noches emite una luz fosforescente que lo hace visible a gran distancia. En torno a este fenómeno hay leyendas como la del nahual, que aparece entre las sombras y tinieblas nocturnas en forma de bolas de lumbré.

Otra de las variedades mexicanas que hay que destacar es la llamada científicamente *pleurotus estreatus, cazahuana-nanácatl*, nombre mexicana, o también hongo de cazahuate, nombre mestizo. En el caso que nos ocupa la nomenclatura de este hongo es completa y pudiera aumentarse, porque esta misma variedad que en tierra caliente donde crece el cazahuate toma el nombre de este árbol y medra a su sombra, en la altiplanicie donde abunda el agave se llama "hongo de maguey" por brotar entre sus pencas inferiores.

La primera palabra del nombre científico viene de *pleura*, costado y *us* y *otos* oídos, y se aplica a distintas variedades porque estos hongos crecen a los lados del tronco, como está el oído respecto de la cabeza. La segunda palabra científica viene de *ostea*, ostra u ostión, porque los casquetes o sombreros de esta variedad asemejan la forma de las conchas marinas, al grado que se ha dicho que "si el camello es la nave del desierto, el hongo ostra es el marisco crustáceo de la selva".

Nuestro hongo del maguey o cazahuate tiene un casquete o sombrero cuyo color varía entre el salvado y el canelo y mide entre cinco y quince centímetros, es muy carnoso, no tiene tallo o lo tiene muy pequeño. Brota del árbol o del mezontete del maguey, en capas superpuestas. Es muy sabroso, pero puede suceder que en el mismo grupo haya

hongos viejos y tiernos; estos últimos son fáciles de guisar, cocidos o fritos, pero los viejos, cuya carne es dura y fibrosa, deben molerse en metate después de un ligero hervor y con la masa resultante se pueden hacer purés, tortas o relleno de quesadillas, acompañados del indispensable epazote y el imprescindible chile.

Una sugerencia más a quienes posean árboles, magueyes o troncos muertos donde han brotado hongos de esta variedad; deben saber que si se riega el lugar donde se cosechen los cazahuates, brotarán nuevos hongos en una o dos semanas. También se sugiere llevar el tronco plagado de estos hongos a algún sitio abrigado y sin corrientes de aire. Se presenciara entonces el fenómeno de la descarga de las esporas, saliendo en espirales como las del humo de un cigarro y dispersándose en busca de árboles heridos o ulcerados para alojarse allí y producir los micelios que, a su vez, fructificarán en nuevos hongos. Hay que advertir que aunque el hongo de cazahuate o de maguey se parece en su forma general a algunos políporos, es un agárico, pues tiene, en la parte inferior de su casquete o sombrero, hojuelas y no poros o tubos.

Hemos comentado que en nuestro país los nombres asignados a las distintas variedades de hongos comestibles y no comestibles varían de región a región y de un grupo étnico o mestizo a otro; por ejemplo, en este recetario se encontrarán preparaciones deliciosas que llevan por ingredientes los hongos de bolita, hongos de *izote*, hongos de *jonote*, hongos de higuera o mulato, hongos orejas blancas, mismos que para su mejor identificación hemos descrito en los párrafos anteriores por tratarse del mismo hongo de *cazahuate* o maguey. Estas aseveraciones las hacemos con fundamento en las sesudas clasificaciones micológicas más actualizadas de los especialistas, tanto nacionales como extranjeros, con la única diferencia del tipo de árbol o abono en el que nace, crece y se reproduce esta variedad de hongo, que bien puede ser la higuera, el *izote* o el *jonote*, además, desde luego, que el *cazahuate*.

Hecha la aclaración, toca el turno de comentar acerca de las variedades llamadas setas, de gran aceptación en nuestro medio y que también se considera en varias de las preparaciones de este recetario. Habíamos dicho que los hongos con poros o políporos, se diferencian de los hongos con hojuelas o agáricos, en que las esporas están contenidas dentro de los pequeños tubos cuyas extremidades forman esos poros o agujerillos que dan a la planta un aspecto esponjoso o de diminuto panal, mientras que en los agáricos esas mismas esporas están resguardadas dentro de las hojuelas.

Entre los políporos forman el grupo más importante los boletes. *Boletus* quiere decir clavija o tapón, a la cual se asemeja esta variedad de hongos cuando están a punto de brotar sobre la tierra. Los boletes y, en general, todos los políporos, son mucho menos peligrosos que los agáricos y son bien pocos los boletes que más que peligrosos pueden llamarse dañinos; sin embargo para evitar experiencias desagradables daremos luz con base al color de las esporas.

Algunos boletes, por su color y su sabor, revelan su condición ingrata; se cuentan entre ellos la seta amarga (*boletus felleus*), *felleus* quiere decir amargo como la hiel. Destacan entre los comestibles la seta escabrosa (*boletus scaber*); *scaber* significa áspero y este hongo se llama así porque tiene un tallo blanquecino y rallado por surcos negros longitudinales. El casquete o sombrero mide de ocho a veinte centímetros de diámetro; varía mucho en su color, cambiando del ocre rojizo o anaranjado sucio al amarillo negruzco o al color salvado casi blanco; la capa de poros es amarilla y se separa fácilmente del casquete o sombrero. Como esta seta es abundante, al secarse y almacenarse, los poros se hacen más oscuros y la carne casi negra. Es muy sabrosa, pero debe recolectarse o comprarse más bien tierna que madura, pues la atacan los gusanos y otros bichos, o por su poder de absorción de humedad se hace aguanosa e imposible de comer; las esporas son de color moreno rojizo.

Otra variedad muy común y popular que muy pocos

sectores urbanos conocen es la seta comestible pambazo (*boletus edulis*). Francia e Italia la exportan a precio de oro, mientras que nosotros podríamos aprovecharla a un precio casi simbólico, si la recolectáramos (o incluso cultiváramos) en época de lluvias, gracias a las bondades de nuestros bosques, y la conserváramos almacenada. El casquete o sombrero, generalmente húmedo o ligeramente viscoso, toma un color trigueño mezcla de claro y oscuro que justifica ciertamente el nombre de pambazo que suele dársele por su forma regular y su color limpio; el casquete parece una verdadera galleta, apetitosa desde su aspecto. La capa de poros bajo el casquete o sombrero es blancuzca o color de paja al principio, y ese matiz amarillento va intensificándose con la edad hasta hacerse amarillo verdoso o color de hiel. El diámetro del casquete o sombrero en el hongo adulto puede alcanzar hasta 18 centímetros. El tallo de la seta adulta es muy largo, de color moreno pálido y cubierto en la parte superior por una especie de redecilla que unas veces es clara y otras rojiza. La carne de esta seta es blanca o amarillenta y no cambia de color si se estruja o se rompe. El sabor es muy agradable, asemejándose al de la nuez, sobre todo en los ejemplares tiernos; sus esporas son color amarillo u ocre moreno.

Y, por último, comentaremos las setas de carne amarilla (*boletus chrisenteron*); existe incluso en este recetario una inigualable receta con base en esta variedad. Este hongo es común aunque algo variable, tiene un casquete o sombrero de cinco a ocho centímetros de diámetro; es primero convexo y plano al extenderse, seco y aterciopelado al tacto. Su color varía del rojo ladrillo al moreno rojizo y del amarillento al aceitunado. Su característica es que la superficie del casquete o sombrero se entreabre en grietas o cuarteaduras que se destacan en rojo claro sobre el fondo más oscuro. La capa de tubos es convexa, o sea más ancha en su parte media, deprimida junto al tallo, amarillenta, y al igual que la carne se vuelve azul si se hiere o rompe; el tallo es de cinco a ocho centímetros de largo, sólido, fibroso; estriado,

se encuentra sólo o en grupos en los lugares sombríos de los bosques de coníferas, de julio a octubre; las esporas son de color amarillo oscuro.

Muchas ideas prejuiciosas se han opuesto a la costumbre de ingerir hongos, no obstante ser la base de una alimentación tan antigua como el hombre y de haber gozado algunas especies desde tiempos remotos, de grande y justificada reputación. Por ejemplo, las trufas eran de un aprecio tan grande que los atenienses concedieron el derecho de ciudadanos a los hijos de Cherips para recompensarles por haber inventado una nueva manera de preparar estos hongos. Los romanos, según Plinio, los cortaban con cuchillos de plata y ámbar.

Se alega además que los hongos son más difíciles de digerir que otros alimentos; baste señalar que en todo caso la carne de cerdo, contra cuyo consumo nadie se opone, salvo los vegetarianos y grupos de protección a los animales y a la ecología, es realmente difícil de digerir y no está exenta de peligros como la salmonela o la triquina.

Según estudios científicos, los hongos constituyen una fuente alimenticia muy rica, esto de acuerdo con la cantidad de materias nitrogenadas que contienen, y con base en la cual los fisiólogos gradúan el valor nutritivo de los alimentos; en ese sentido, los hongos reúnen condiciones nutritivas superiores a las de la mayoría de los alimentos de origen vegetal.

Es necesario decir que la resistencia obstinada con que muchos se niegan a utilizar esta fuente de alimentación, es causa de que se pierdan en los campos y bosques grandes cantidades de alimentos nitrogenados que, ciertamente, no sobran en ninguna parte, y es en los países más desarrollados y prósperos donde los aprovechan y los acogen con mayor estima.

Cuando estemos seguros de que los hongos que vamos a emplear pertenecen a una especie comestible, debemos procurar que no se hallen demasiado avanzados en su desarrollo. Los hongos pasan por todas las fases de evolución, desde

que comienzan a formarse hasta que se desecan o se pudren; entonces los recolectados, ya próximos a su fin, pueden ser como las frutas podridas, que no son recomendables para el consumo, ni por su sabor ni por su aspecto.

Tampoco deben recogerse mojados, pues además de que pierden sus condiciones agradables de sabor y olor, suelen alterarse rápidamente después de las lluvias. También deberán desecharse si se hallan atacados en su interior por larvas de insectos, que suelen abundar en su carne, y esto podemos comprobarlo seccionando por el centro los casquetes o sombreros, donde se verán inmediatamente galerías abiertas, semejantes a las que abren las carcomas en las maderas.

En nuestro país, en donde es casi *vox populi* la tremenda riqueza natural y las potencialidades de ésta, se han llevado a cabo interesantes proyectos encaminados a aprovechar los bagazos de la caña de azúcar y del café, de tal manera que funjan como sustrato y abono adecuado para el cultivo de las variedades de hongos llamadas de *izote*, de *jonote* y de oreja blanca y el del bagazo de caña de azúcar y del hongo del café (*volvariella volvacea*).

Éste es un recetario que alberga las variedades más representativas de hongos de la región fría, templada y húmeda del estado de Veracruz, más concretamente situadas en las inmediaciones de Jalapa, la capital de la entidad; sin embargo, nuestra tierra, caprichosa en sus múltiples cadenas montañosas que configuran su orografía, sabia, bondadosa y pródiga en sus características ecológicas, le dan sustento a su riquísima variedad de ecosistemas y nos muestra que los hongos de *cazahuate*, nombrados así por los rumbos de Morelos y Guerrero, entidades a las que hidratan las aguas y lluvias del océano Pacífico, corresponden a la misma variedad que en Hidalgo se llama hongo del maguey, y son los mismos conocidos por los rumbos de Jalapa y de tierras veracruzanas más bajas cercanas al Golfo de México con varios nombres, entre curiosos y simpáticos, como ya lo hemos apuntado anteriormente.

Es muy importante agregar y destacar que existen más de 200 variedades de hongos comestibles en nuestro país, de las cuales más de 25 por ciento crece en los bosques de coníferas del Cofre de Perote y de Jalapa.

Por nuestra parte, hemos querido contribuir modestamente al conocimiento y revaloración de estos seres orgánicos, que hoy más que nunca se presentan como una fuente potencial y real de alimentación para las nuevas generaciones.

Este recetario resulta un inmejorable cómplice para revalorizar la riqueza estética y, desde luego, nutritiva que seduce infaliblemente hasta los gustos más exigentes y es una muestra generosa de todas aquellas variedades de hongos comestibles que bien pudieran ser bautizadas con el aglutinador mote de “el comodín de las cazuelas”.

Deléitese, deguste y comparta la generosidad nutritiva y succulenta de estos misteriosos seres, hijos de *Nanacatzin* y de la Luna, ya sean asados, en caldo, en adobos y salsas o en inigualables tamales. ¡Muy buen provecho!

Gabriela Georgina González García

Recetario



**BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION**

Dirección General de Culturas Populares

HONGOS DE IZOTE ASADOS

INGREDIENTES:

- 3 pimientas gordas
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de kilo de hongos de izote
- 1 cucharada de manteca

PREPARACIÓN:

Se muele la pimienta el ajo y la sal, se mezcla con la manteca y se unta a los hongos. En una sartén caliente se ponen a asar los hongos.

HONGOS DE HIGUERA ASADOS

INGREDIENTES:

- hongos de higuera
- sal

PREPARACIÓN:

Se lavan los hongos y se ponen en el comal caliente con un poco de sal, se espera un momento y se voltean; como en un minuto ya están listos.

Marcos Valdivia Muñoz

ASADO DE HONGOS

INGREDIENTES:

hongos silvestres
cebolla
jitomate
chile ancho
ajo
papa chica
tomillo
laurel
manteca
sal

PREPARACIÓN:

Los chiles se asan, desvenan y remojan por 30 minutos; se tuestan los jitomates y se muelen con los chiles y el ajo.

En una cazuela con manteca se acitrona la cebolla en rebanadas. Después se agrega el jitomate y se fríe a fuego lento; se añaden los hongos limpios y rebanados; se cuece durante 20 o 25 minutos.

Por último, se incorporan las papas peladas, las hierbas de olor y la sal al gusto.

Raquel Torres

HONGOS SILVESTRES ASADOS EN COMAL

INGREDIENTES:

hongos silvestres
aceite
sal

PREPARACIÓN:

Se limpian los hongos y cortan en rebanadas. Se pone un poco de grasa sobre el comal, se colocan las rebanadas de hongos para que se cuezan por ambos lados y se agrega sal al gusto.

Raquel Torres

CHILEATOLE DE HONGOS (1)

INGREDIENTES:

- 1 kilo de hongos morados de encino
- 4 erizos tiernos
- 4 papas grandes
- 3 elotes tiernos
- 1 rama de epazote
- 1 hoja de pimienta
- 1/4 de kilo de masa
- 2 chiles guajillos
- 2 chiles secos
- 1 rebanada de cebolla
- 1 diente de ajo grande
- 1 cuadrito de consomé de pollo con tomate
- 3 tomates rojos
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pican los erizos y las papas, éstas en cuarterones; se cortan también los elotes en pedazos, se lavan los hongos y todo se pone a hervir con agua y un poco de sal. Se tuestan los chiles y se dejan ablandar en agua. Enseguida se muelen con el ajo, la cebolla y el tomate.

Se agrega la salsa a lo que está hirviendo, además de la masita disuelta para espesar, se le añade el epazote, el cuadrito de consomé y la hoja de pimienta; se espera a que cueza todo.

Virginia Matla Muñoz

CHILEATOLE DE HONGOS (2)

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de hongos de higuierilla o morados
- 2 erizos grandes
- 4 papas
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 chiles anchos
- 1 jitomate chico
- 3 chiltepines
- 1 ramita de epazote
- 3 pimientas
- 50 gramos de masa
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se ponen a hervir los erizos, las papas y los hongos. Aparte se muelen juntos la cebolla, el ajo, los chiles, el jitomate y la pimienta y se guisan. Los chiltepines se licuan con la masa y, cuando el chileatole está hirviendo, se agregan colados, para que la masa no se vaya entera. Luego se agrega el guisado de chile ancho con jitomate, cebolla, ajo y pimienta molida. Se le pone una ramita de epazote y sal al gusto. Se deja cocer y listo.

CHILEATOLE DE HONGOS (3)

INGREDIENTES:

hongos
carne de cerdo o pollo
chile seco
jitomate
cebolla
epazote
ajo
sal

PREPARACIÓN:

Se cuece la carne con un poquito de sal y un trozo de cebolla. Se asan y muelen el jitomate, el chile, el ajo y la cebolla. Cuando la carne está cocida se agrega la salsa; se incorporan los hongos hasta que suelten el primer hervor y se añade el epazote. Se rectifica la sal.

Raquel Torres

HONGOS TLALPEÑOS

INGREDIENTES:

hongos
pollo
cebolla
chiles secos
epazote
ajos
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Se limpian los hongos. Se pone a cocer el pollo con el ajo, la cebolla y un poco de sal. Cuando suelte el primer hervor agregamos los hongos, el chile seco y el epazote. Si no se quiere que pique mucho, se coloca casi al final el chile seco frito, para que sólo le dé color y sabor.

Raquel Torres

HONGOS A LA MONTAÑESA

INGREDIENTES:

hongos
chiles chilpotles
jitomates
ajo
aceite o manteca
sal
agua o caldo de pollo

PREPARACIÓN:

Limpie los hongos. Lave los jitomates, áselos y muélalos con el ajo. Fría los chiles chilpotles y agregue dos tazas de agua o caldo de pollo; añada los hongos y sal al gusto; deje cocer durante 15 minutos a fuego bajo.

Raquel Torres

CALDO DE CLAVITOS

INGREDIENTES:

hongos clavito
cebolla
ajo
epazote
chile chilpotle
sal

PREPARACIÓN:

Se acitrona la cebolla con el ajo y se agregan los hongos despicados con el chile. Se le pone agua o caldo y sazonan con sal al gusto. Por último, se incorpora la rama de epazote.

Raquel Torres

SOPA DE HONGOS

INGREDIENTES:

hongos orejas blancas
cebolla
chile pasilla o oaxaqueño
ajo
caldo de pollo
epazote
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Se rebana la cebolla y los hongos bien limpios. En una olla, se acitrona el ajo y la cebolla hasta que queden transparentes.

Se agregan los hongos y se dejan a fuego bajo para que suelten su jugo. Una vez consumido éste, se agrega el caldo necesario, los chiles pasilla asados, un poco de sal y epazote.

Raquel Torres

SOPA VERDE DE ALUBIAS CON HONGOS SETAS

INGREDIENTES:

- 2 tazas de alubias
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de consomé
- 1 chile poblano
- 4 tomates verdes
- 1/2 cebolla pequeña
- 1/2 taza de vino blanco seco
- 1 taza de crema
- 1/4 de taza de mantequilla
- 2 tazas de setas silvestres
- 1 taza de queso chihuahua
- 1 taza de pan
- 1/4 de taza de perejil
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se asan los chiles poblanos, la cebolla y los tomates verdes y se licuan con los ajos picados, el consomé, el vino blanco y las alubias previamente cocidas y escurridas. Cuando suelten el primer hervor se agregan las setas en rebanadas muy finas, dejando hervir hasta que estén muy suaves. Por último se agrega la crema y se retira del fuego.

Al momento de servir se adornan con trocitos de queso y el pan frito en cuadritos.

La magia de los hongos las setas y sus recetas

HONGOS A LA MISANTECA

INGREDIENTES:

hongos seta
chile ancho
ajo
jitomate
clavos
cominos
caldo de pollo
frijoles secos
lechuga
rabanitos
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Antes que nada, se limpian los hongos, se parten en tiritas y se les pone un poco de sal. Aparte se asan los chiles anchos y el jitomate y se muelen junto con el clavo, el ajo y los cominos.

Se sazonan los hongos en manteca o aceite y enseguida se pone el chile molido; se agrega el caldo de pollo y se deja hervir un poco, se rectifica la sal. Se sirven calientitos, acompañados con frijoles secos y ensalada preparada con rabanitos en rueda y lechuga picada.

Raquel Torres

TECOMATE EN ADOBO

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de hongos tocomate
- 6 chiles anchos
- 1 diente de ajo
- 2 pimientas
- 1/4 de cebolla
- 50 gramos de cacahuate
- 1 rebanada de pan
- 1 plátano largo
- 25 gramos de pasitas
- 2 totopos
- 1 cucharada de azúcar
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El hongo tocomate se hace en adobo con el chile ancho, el ajo, la pimienta, las especias y la cebolla; se le echa cacahuate, pan, un plátano largo y unas pasitas; antes de servir se le ponen dos chiles anchos, dos totopos, sal y azúcar.

Valentina Hernández Ruiz

HONGOS DE IZOTE

INGREDIENTES:

- 1/4 de kilo de hongos de izote
- 3 jitomates
- 2 chiles verdes jalapeños
- 2 rodajas de cebolla
- 1 pedazo de ajo
- 2 ramas de epazote
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cuecen los hongos y después se fríen en aceite caliente; mientras se muelen los chiles, los jitomates y la cebolla; una vez fritos los hongos se les agrega la salsa y, por último, la rama de epazote. Se les pone sal al gusto y se dejan hervir un rato.

Antonia Muñoz Morales

HONGOS EN ADOBO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de hongos morados
- 8 chiles anchos
- 3 pimientas gordas
- 2 dientes de ajo
- $\frac{1}{4}$ de cebolla picada
- 3 clavos
- 1 pizca de cominos
- 1 raja de canela
- 1 cuadro de consomé de pollo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El hongo se escoge, se deshebra. El chile ancho se desvena y fríe, luego se muele con la pimienta, el ajo, la cebolla, el clavo, los cominos y la canela.

En una cazuela se ponen dos cucharadas de aceite ya caliente, se echa el chile molido y se fríe muy bien.

Posteriormente se pone el hongo, se agrega el cuadro de consomé de pollo y se deja cocer. Se le se pone agua al gusto para darle el espesor requerido.

Herlinda Olarte Elot

HONGOS ENCHILADOS

INGREDIENTES:

- 1/4 de kilo de hongo suchil
- 3/4 de kilo de chile guajillo
- 3/4 de kilo de chile ancho
- 1 chile seco
- 1 cebolla rebanada
- 1 pedazo de ajo
- aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se tuestan los chiles y se ablandan en agua caliente. Se muelen todos los ingredientes juntos, menos los hongos que se guisan con aceite, luego se agrega el hongo suchil y se pone sal al gusto.

Se dejan hervir aproximadamente 15 minutos, hasta que se cuezan.

Antonia Muñoz Morales

HONGOS ENCHIPOTLADOS

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de hongos
- 8 chiles secos
- 1 chile ancho
- 1 diente de ajo
- sal y aceite

PREPARACIÓN:

Se desvena el chile y se dora en aceite. Después se muele en seco con ajo, se pica o se rebana y se fríe con un poco de aceite.

Se sancochan los hongos, se les agrega el chile molido y se dejan sazonar un poco.

Hermila Matla

HONGOS AL CHILE PASILLA

INGREDIENTES:

hongos
jitomate
ajo
chile pasilla
epazote
pimienta molida
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Los chiles pasilla se doran, los jitomates se asan, pelan y muelen junto con el ajo y los chiles. Se sazona esta salsa y se agregan los hongos, el epazote, pimienta molida y sal al gusto.

Raquel Torres

HONGOS TECOMATES

INGREDIENTES:

- 6 sábanas de res de 200 gramos cada una
- 2 tazas de hongos
- 1/4 de taza de mantequilla
- 1 taza de crema agria
- 3 chiles chilpotles de lata
- 5 dientes de ajo
- yemas de huevo picadas
- jugo de limón
- perejil
- sal y pimienta, al gusto

PREPARACIÓN:

Se muelen el chile chilpotle y los ajos con el jugo de limón; con esta mezcla se untan las sábanas, previamente espolvoreadas con sal y pimienta y se dejan reposar durante una hora.

En una sartén se derrite la mantequilla y sancocha la cebolla, se agregan los hongos y los chiles chilpotles; se tapa y se cuece a fuego lento por diez minutos y se le añade crema, sal y pimienta.

En otra sartén se fríen las sábanas con la mantequilla sobrante, se deja que suelten el jugo y se les pone sal.

Al servir las se bañan con la salsa de hongos en el centro y se adornan con el perejil picado. Este guiso se puede acompañar con arroz o una papa al horno, y agregarle chícharos verdes cocidos para que el plato se vea atractivo.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

HONGOS ADOBADOS

INGREDIENTES:

hongos silvestres
pollo
chile seco
chile ancho
ajo
hojas de aguacate
sal

PREPARACIÓN:

Los hongos se limpian y fríen; se les añade pollo cocido deshebrado.

En otro recipiente se hierven los chiles desvenados, y se muelen, se añaden a los hongos. Por último se agregan las hojas de aguacate y un poco de sal.

Raquel Torres

HONGOS EN ADOBO

INGREDIENTES:

hongos
cebolla
ajo
chile seco
chile ancho
clavos
pimienta
comino
jitomate
sal
aceite

PREPARACIÓN:

Se limpian los hongos. Se hierven y muelen el chile ancho, el chile seco y el jitomate, con la cebolla y el ajo; esta salsa se sazona con el clavo y la pimienta. Después se agregan los hongos para que se cuezan y suelten su jugo.

Se sirven acompañados con arroz o frijoles de la olla.

Raquel Torres

HONGOS EN ESTOFADO

INGREDIENTES:

hongos seta
jitomate
cebolla
chiles chilpotles en vinagre
zanahoria
ajo
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Se limpian bien los hongos; se muelen jitomate, cebolla, el ajo y los chiles chilpotles. Se rebana más cebolla, se sofríe y se agrega a lo antes molido; a continuación se añaden los hongos y la sal. Se sazona moviéndolo constantemente.

Se sirven acompañados con arroz.

Raquel Torres

SALSA BORRACHA

INGREDIENTES:

hongos seta
jitomate
cebolla
chile verde
cilantro
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN:

Se pican todos los ingredientes, se fríen en el aceite de oliva y se les agrega sal al gusto.

Raquel Torres

HONGOS A LA MEXICANA

INGREDIENTES:

hongos
jitomate
cebolla
elote
ajo
laurel
tomillo
orégano
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Se muelen el jitomate, la cebolla y el ajo. Esta salsa se fríe en aceite y se sazona. Cuando adquiere consistencia, se agregan los hongos limpios, el elote desgranado, las hierbas de olor y la sal al gusto.

Raquel Torres

GUIISO VERDULERO

INGREDIENTES:

hongos
calabacitas
elotes tiernos
jitomate
perejil
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Se sazonan los granos de elote en un poco de aceite con cebolla picada, enseguida se agregan las calabacitas cortadas en rodajas. El jitomate se hierve, muele y sazona, y se añade. Después se incorporan los hongos muy limpios y secos con perejil y sal al gusto.

Raquel Torres

HONGOS A LA CAZUELA

INGREDIENTES:

hongos seta
chile ancho o mulato
acuyo
aceite o manteca
pimienta
comino
sal

PREPARACIÓN:

Se tuesta el chile y se muele con el jitomate, el ajo, la hoja de acuyo, el comino y la pimienta.

En una cazuela con aceite se fríen los hongos ya limpios con un poco de ajo. Se agrega la salsa, se le pone sal al gusto y se deja sazonar el guiso durante 15 minutos, cuidando que no se pegue.

Se sirven con arroz blanco adornado con rábanos en flor.

Raquel Torres

HONGOS CON COMINOS Y CARNE DE PUERCO

INGREDIENTES:

hongos
cominos
carne de puerco
chile seco
ajo
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Se limpian bien los hongos. Se cuece la carne con cebolla, ajo y un poco de sal. Se fríe el chile seco y se licua con cominos y ajo; se sazona. Se agrega la carne de puerco con un poco de caldo para que le dé cuerpo y al final se añaden los hongos. Se rectifica la sal. Se sirven acompañados con arroz.

Raquel Torres

HONGOS AL MORRÓN

INGREDIENTES:

hongos
pimientos morrones rojos
jitomate
cebolla
ajo
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Se pelan, desvenan y asan los morrones y los jitomates; se muelen con la cebolla y el ajo y se ponen en aceite caliente; se agregan los honguitos, se les pone sal y se cuecen a fuego bajo.

¡Espérelos con mucho apetito!

Raquel Torres

POLLO CON HONGOS TROMPETAS

INGREDIENTES:

pollo
hongos trompetas
jitomates
cebolla
pimienta
perejil
ajo
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

En una cazuela con aceite se fríe el pollo y se agrega la pimienta. Antes de freír se añaden los hongos en rebanadas. Una vez consumida el agua que sueltan, se incorpora el jitomate molido con el ajo y la cebolla. Se sazona con el perejil y se rectifica la sal.

Raquel Torres

PECHUGA DE POLLO A LA LUZ MARÍA CON HONGOS SETAS

INGREDIENTES:

- 3 tazas de hongos setas
- 6 pechugas de pollo deshuesadas, sin aplanar
- 3 claras de huevo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de aceite
- 1/2 taza de maicena
- 1 taza de rajas de chile poblano
- 1 taza de cebolla
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1/4 de taza de mantequilla
- 1/2 taza de vino blanco
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de crema
- 1/4 de taza de queso crema
- 2 cucharaditas de licor de kirsch
- 2 dientes de ajo
- consomé de pollo
- queso parmesano para espolvorear
- sal

PREPARACIÓN:

Las pechugas de pollo se sazonan con los dientes de ajo molidos y se revuelcan en la maicena, preparada con media cucharadita de sal; se fríen en una sartén con aceite caliente; se dejan cocer a fuego lento y se escurren en una toalla de papel.

Se unta un platón refractario con mantequilla y se colocan las pechugas ya cocidas.

Con la salsa se bañan las pechugas, se meten al horno precalentado a 180 grados centígrados por 25 minutos, o durante cinco minutos en el microondas. Para servir se adornan con el queso parmesano, rebanadas de jitomate y cebolla.

La salsa. En una olla se pone un cuarto de kilo de mantequilla y en ella se fríen las rajas de chile poblano, los hongos rebanados y la cebolla en rebanadas muy finas; una vez sancochado esto se agregan el consomé, el vino y el resto de los ingredientes, menos el queso y la crema, que se añadirán poco a poco cuando el guiso empiece a hervir; ya que está todo incorporado se retira del fuego.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

PECHUGA A LA CREMA DE CACAHUATE CON HONGOS SETAS

INGREDIENTES:

- 3 pechugas de pollo partidas por la mitad
- 60 setas pequeñas o 36 grandes
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/4 de taza de vinagre
- 1/4 de taza de crema de cacahuete
- 1 1/2 cebollas
- 6 chiles pasilla
- 3 tomates verdes
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de consomé en polvo
- 1/4 de taza de azúcar
- 1 taza de jerez seco

PREPARACIÓN:

En una sartén o cazuela grande se coloca el agua, el consomé en polvo, media cebolla y el jerez; en cuanto suelte el hervor se agregan las pechugas deshuesadas y aderezadas con sal y pimienta; se dejan cocer durante diez minutos por cada lado. Se sacan y se colocan en un platón refractario. En otro recipiente se pone media taza de agua y se cuecen los tomates, la cebolla restante y los dientes de ajo.

Con el agua en que se cocieron las pechugas y los tomates, se licuan la cebolla, los ajos, los tomates, la crema de cacahuete, el vinagre, los chiles y el azúcar.

Por separado se fríen las setas en el aceite de oliva, previamente aderezadas con sal y pimienta; ya doradas se ponen encima de las pechugas y se bañan con la salsa. Se introduce el platillo en el horno bien caliente y se deja durante diez minutos. Antes de servir este guiso se adorna con cacahuates triturados.

HONGOS CON CHILACAYOTE

INGREDIENTES:

hongos silvestres
chilacayotes
epazote
tomate verde de cáscara
chile serrano
ajo
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Los hongos se limpian, rebanan y fríen; se agregan los chilacayotes partidos en cuadritos; la salsa debe prepararse de antemano con los tomates asados, los chiles y los ajos. Se incorpora todo con el epazote y la sal y se sazona a fuego bajo.

Raquel Torres

HONGOS A LA MACHI

INGREDIENTES:

hongos
jitomate
chile seco
ajos
epazote
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

En una cazuela se calienta el aceite, se añaden los hongos perfectamente limpios, se sazonan y se incorpora la salsa preparada con jitomate, cebolla, chile seco y ajo. Se deja hervir y se le añade sal al gusto; antes de sacarlo se incorpora una ramita de epazote. Hay que mover durante unos minutos más y listo.

Raquel Torres

SETAS EN CHILE DE ÁRBOL

INGREDIENTES:

- 1 kilo de setas
- 1 taza de aceite
- 6 chiles de árbol
- 1/2 taza de maicena
- 1/4 de taza de salsa de soya
- 3 claras de huevo
- 1/4 de taza de ajo picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de cebolla picada
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En el aceite se fríen los ajos y los chiles, se sacan hasta que doren. Las claras de huevo se revuelven con la salsa de soya, en la cual se introducen las setas rebanadas en trozos grandes, previamente revolcadas en la maicena, mezclada con una cucharada de sal; se fríen en el aceite bien caliente hasta que doren.

Al momento de servir, se adornan con los ajos, la cebolla y el perejil mezclados con sal al gusto.

Con ligero gusto chino ¡excelente!

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

SETAS AL AJILLO

INGREDIENTES:

- 4 tazas de setas rebanadas
- 3 chiles guajillos
- $\frac{1}{4}$ de taza de ajo picado
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva
- $\frac{1}{4}$ de taza de perejil picado
- $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se fríe el ajo picado en la mantequilla con el aceite hasta que dore, se le espolvorea sal y se retira.

En el mismo aceite se fríen las setas rebanadas una por una y en cada separación se pone una rebanada del chile guajillo remojado previamente; se fríe durante cinco minutos. Se ponen en una toalla de papel y sigue este procedimiento hasta freír todas las setas. Enseguida se colocan en un platón y se bañan con el aceite que sobró, se añaden los chiles y el perejil sofrito.

Al momento de servir se adornan con perejil picado, ajos dorados, sal y pimienta al gusto.

Sirven como entremés o botana en cualquier ocasión.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

MILANESA DE RES CON SETAS AL CHILE GUAJILLO

INGREDIENTES:

- 6 milanesas
- 2 tazas de setas rebanadas
- 6 chiles guajillos
- 1 jitomate grande
- 1/2 cebolla asada
- 6 dientes de ajo
- 1 taza de pan molido
- 3 huevos
- 1 taza de aceite
- 1 taza de queso doble crema
- 1 taza de crema ácida
- sal y pimienta, al gusto

PREPARACIÓN:

Para preparar la salsa se licuan el jitomate, los ajos, los chiles asados y desvenados; esto se sazona con sal y pimienta al gusto. En esta salsa se introducen las setas y se ponen a hervir hasta que se suavicen.

Las milanesas, sazonadas con sal y pimienta se remojan en el huevo, batido también con sal y pimienta; luego se revuelcan en el pan molido, se pasan otra vez por el huevo y se vuelven a revolcar en el pan; se dejan reposar durante una hora en el refrigerador. Se pone en una sartén el aceite y cuando esté muy caliente se fríen una por una, voltéandolas varias veces hasta que estén cocidas y tomen un color dorado.

Se colocan en un platón cuadrado que esté bien caliente, se bañan con la salsa y se les espolvorea el queso.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

TERNERA EN PIPIÁN CON SETAS O TORITOS

INGREDIENTES:

- 1 pierna de ternera deshuesada de medio kilo
- 2 salchichas
- 12 rebanadas de tocino
- 2 rebanadas de jamón de un centímetro cada una
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de setas picadas
- 1/2 taza de queso rallado
- jugo de limón

Salsa:

- 1/4 de pipián preparado
- 1/2 cebolla mediana
- 3 tomates verdes grandes
- 4 dientes de ajo
- 1/2 taza de consomé de pollo
- 6 cucharadas de vinagre
- 1 taza de cerveza
- 1/2 taza de crema agria
- hojas de plátano o papel aluminio
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

La pierna se rellena con las salchichas rebanadas, se amarra para hornear y se sazona con media cucharada de sal y jugo de limón, se deja reposar durante una hora. Aparte, se fríe el tocino, una vez que toma color dorado claro se separa de la grasa, en la cual se fríe la cebolla picada con las setas durante 15 minutos.

La cazuela se forra con las hojas de plátano, se le pone la mitad de la salsa y el jamón picado en cuadritos, las setas, el tocino y la cebolla frita; se coloca la pierna encima y se baña con la salsa sobrante, se tapa muy bien la cazuela con papel aluminio y se mete al horno previamente calentado a 200 grados centígrados durante tres horas.

Para servir se corta y espolvorea con queso rallado y se acompaña de arroz.

La salsa. Se asa la cebolla y se pone a cocer en media taza de consomé junto con los tomates, se deja enfriar y se licua con el pipián, los ajos, sal y pimienta al gusto.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

CANELONES CON SETAS AL CHILE ANCHO

INGREDIENTES:

- 20 hojas de canelones
- 200 gramos de mortadela
- 6 ajos
- 2 chiles serranos
- 1/2 taza de setas
- 300 gramos de queso panela
- 3 cucharadas de queso manchego rallado
- 3 cucharadas de pan molido
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

Salsa:

- 6 chiles anchos
- 1/4 de cebolla grande
- 4 dientes de ajo
- 5 jitomates pequeños
- 1/4 de taza de jerez
- 2 cucharadas de azúcar
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En el aceite de oliva se fríen la mortadela finamente picada, las setas, los chiles serranos y los ajos, todo picado; se dejan cocer durante diez minutos. Cuando esta mezcla está fría se agrega el pan molido y el queso panela, desbaratado con un tenedor. Con esta preparación se rellenan los canelones previamente cocidos y se colocan en una charola refractaria.

Para la salsa se licuan todos los ingredientes y con ésta se bañan los canelones; se cubren con el queso rallado y se meten al horno precalentado a 190 grados centígrados durante diez minutos. Se sirven de inmediato.

Para preparar esta receta como platillo vegetariano, se sustituye la mortadela con más queso panela.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

PATO AL PIPIÁN CON SETAS CULTIVADAS A LA CERVEZA (PATO CERVECERO)

INGREDIENTES:

- 2 patos pequeños
- 2 tazas de setas rebanadas
- 3 cucharadas de semillas de chile ancho
- 1 cucharada de sal
- 6 chiles anchos hervidos
- 1 taza de jitomate molido
- 2 tazas de cerveza o más, al gusto
- 1 taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo
- 2 tablillas de chocolate
- 1/4 de taza de aceite para freír

PREPARACIÓN:

Los patos se parten en piezas y se doran lentamente en el aceite hasta que suelten su propia grasa; se voltean constantemente. Se escurre el aceite y se agregan la cebolla, las setas, las semillas de chile tostadas, el ajo picado, el jitomate, y los seis chiles licuados previamente. Todo esto se deja sazonar durante cinco minutos y se agrega la cerveza y el chocolate; se deja hervir hasta que los patos estén blanditos. Se sazona con sal y pimienta al gusto y se sirve bien caliente; si es necesario se agrega más cerveza, para que los patos suavicen.

Éste es un plato de origen catalán que se modificó agregándole el chile.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

CHULETA DE TERNERA CON SETAS CULTIVADAS AL CHILE SERRANO

INGREDIENTES:

- 2 tazas de setas
- 6 chuletas de ternera grandes o 12 chicas
- 1/4 de taza de harina de trigo
- 1/4 de taza de mantequilla
- 1/2 taza de cebolla
- 6 chiles serranos
- 2 jitomates medianos o uno grande
- 1 taza de vino blanco
- 1/4 de taza de perejil picado
- consomé en polvo, al gusto
- sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Las chuletas se revuelcan en el harina sazonada con sal y pimienta, luego se fríen en la mantequilla bien caliente; se sacan y se colocan en un platón; en la misma mantequilla, debidamente colada, se fríen la cebolla finamente picada, el jitomate picado, el perejil, los chiles serranos y las setas en rebanadas delgadas, se añaden el consomé y la pimienta; ya que suelten el hervor se agrega el vino, y se dejan hervir durante diez minutos aproximadamente, hasta que todo esté cocido; si la salsa queda muy espesa se le puede agregar más vino. Las chuletas, ya fritas y calientes, se colocan en un recipiente y se bañan con la salsa. Al momento de servir se adornan con perejil picado.

El éxito de este platillo dependerá en gran parte de que las chuletas estén muy suaves.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

OSOBUCOS CON SETAS AL MEZCAL

INGREDIENTES:

- 6 osobucos de buen tamaño
- 2 tazas de setas rebanadas
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de cebolla rebanada
- 1/2 taza de tocino picado
- 3 chiles guajillos
- 1 taza de puré de tomate
- 1 taza de consomé
- 1 taza de jerez
- 3 dientes de ajo
- 2 copas de mezcal
- 1/2 taza de harina
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

En una cazuela se coloca el tocino; una vez que ha soltado la grasa se sofríe la cebolla; cuando ésta se vea transparente se saca y deja enfriar. Se licuan la cebolla sofrita, los chiles hervidos, los ajos picados, el consomé y el puré de tomate con sal y pimienta al gusto.

En la grasa que quedó en la cazuela se derrite la mantequilla y doran los osobucos, previamente revolcados en el harina sazónada con sal; se agrega la salsa y dos tazas de agua; se tapa y deja hervir a fuego lento durante una hora; de ser necesario se agrega más agua, se añaden el jerez y las setas, se deja hervir todo otros 30 minutos. Finalmente se añade el mezcal y deja hervir diez minutos más. Se sirve bien caliente.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

FILETE DE HUACHINANGO A LA JULIANA CON SETAS

INGREDIENTES:

- 6 filetes de huachinango de 175 a 200 gramos
- 1/2 taza de mantequilla
- 1 taza de cebolla rebanada muy fina
- 2 tazas de setas cultivadas en rebanadas muy finas
- 1 latita de rajas rojas en vinagre, finamente rebanadas
- 1 taza de crema agria
- 6 tomates verdes asados y molidos
- sal, pimienta y limón al gusto

PREPARACIÓN:

En un platón refractario se colocan los filetes aderezados con sal, pimienta y el jugo de un limón al gusto, se dejan reposar.

En una olla pequeña se derrite la mantequilla y se sofríe la cebolla, una vez acitronada se le agregan las setas y se cocinan tapándolas durante diez minutos; después se añaden los tomates y las rajas de chile y por último la crema, todo esto se deja hervir durante cinco minutos.

Con esta salsa se bañan los filetes y se meten al horno previamente calentado a 190 grados centígrados durante 40 minutos aproximadamente, cuidando que no se sequen; se les agrega agua si es necesario.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

SOUFFLÉ DE TORTILLAS CON SETAS EN SALSA VERDE

INGREDIENTES:

- 16 tortillas frescas
- 1 taza de cebolla rebanada
- 1 1/2 tazas de setas rebanadas
- 1 taza de salsa verde
- 4 huevos
- 1/2 taza de crema
- 2 tazas de queso chihuahua rallado

Salsa:

- tomates verdes
- cilantro
- chiles verdes
- cebolla, ajo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se unta un molde refractario con mantequilla, el cual no debe ser muy extendido, de preferencia cuadrado.

Se licuan los huevos junto con la salsa verde y la crema. En esta mezcla se remojan las tortillas y se van acomodando en el refractario.

Para preparar la salsa se licuan todos los ingredientes. Una vez acomodadas las tortillas en el refractario, éste se mete al horno previamente calentado a 180 grados centígrados por 20 minutos o hasta cuajar. Al momento de servir se adorna con el queso rallado y se le puede poner más salsa verde cocida, si se quiere; para contraste de colores se puede servir con salsa de tomate rojo. Este plato también se puede adornar con rebanadas de jamón.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

HONGOS EN TAMALES

INGREDIENTES:

- 1 kilo de hongos morados
- $\frac{1}{4}$ de kilo de chile ancho
- 4 pimientas gordas
- 1 pizca de cominos
- $\frac{1}{4}$ de una cebolla
- 1 diente de ajo
- $\frac{1}{2}$ kilo de masa
- $\frac{1}{2}$ kilo de manteca
- hojas de maíz o de plátano
- chile seco y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se ponen a dorar en el aceite los chiles. Se sacan y se echan en agua caliente para que ablanden; después se muelen con las pimientas, los cominos, la cebolla y el ajo para hacer el adobo. Éste se pone a freír en una cazuela hasta sazonar. Se le agrega agua. Después se ponen los hongos hasta que cuezan y se les añade sal al gusto.

Por otro lado se prepara la masa con la manteca y sal, se amasa hasta que se mezcle bien todo.

Para envolver los tamales se pueden usar hojas de maíz o de plátano. Las primeras se ponen a remojar en agua caliente y las de plátano se hierven o pasan por el fuego para que se ablanden.

En las hojas se extiende la masa y se pone una cucharada de adobo con hongos. Se ponen a cocer a vapor en una olla.

Josefina Elot Cid

TAMALES VERDES DE HONGO

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de tomates de cáscara
- 1/2 kilo de chiles verdes
- 1 kilo de masa para tamales
- 1 kilo de hongos
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- hojas de acuyo
- hojas de plátano
- manteca al gusto
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los hongos se cuecen con agua, cebolla y ajo.

Para preparar la salsa se hierven los tomates con el chile, esto se muele con ajo y cebolla. Se guisa con un poco de aceite o se utiliza en crudo.

A la masa se le pone sal, manteca y polvo para hornear para que esponjen. Se hacen los tamales en las hojas de plátano, poniendo sobre cada porción un trocito de hoja de acuyo y después la salsa verde junto con los hongos.

Heriberta Alducin Córdoba

TAMALES DE HONGOS

INGREDIENTES:

hongos
jitomate
chile ancho
hoja de plátano
cebolla
manteca o aceite
sal
masa

PREPARACIÓN:

Se bate la manteca hasta que queda un poco aguada y se agrega la masa y un poco de sal. Se muele el chile y el jitomate previamente hervidos, con ajo y cebolla asada; luego se sazona junto con los hongos y se retira del fuego cuando suelta el primer hervor. Se soasa la hoja de plátano y sobre ella se extiende la masa. Se pone el guiso en el centro de la hoja, se envuelve y coloca en la tamalera, la cual deberá tener un poco de agua para que los tamales se cuezan. Disfrútelos calientitos.

Raquel Torres

TAMALES DE SETAS

INGREDIENTES:

- 1 paquete de harina para tamales
- 150 gramos de chorizo tipo español
- 1 kilo de setas frescas
- 1 cebolla mediana
- 6 dientes de ajo
- 2 cucharadas de epazote picado
- 200 gramos de carne de puerco cocida o
- 220 gramos de queso oaxaca
- hojas de maíz
- chiles serranos
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

La masa se prepara siguiendo las instrucciones anotadas en el paquete de harina para tamales, sólo se le pone un poco más de sal.

Para preparar el relleno, se derrite la mantequilla en un recipiente y se fríe el chorizo, se agrega la carne deshebrada, las setas, la cebolla picada, los ajos picados, el epazote y el chile serrano picado al gusto.

Se coloca la masa en las hojas de maíz y se rellena con el guiso, se acomodan los tamales en una olla y se ponen a cocer.

Para preparar tamales vegetarianos se usa margarina y se sustituye la carne por el queso oaxaca deshebrado.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

HONGOS EN MOLE DE ACUYO

INGREDIENTES:

hongos silvestres
chile mulato
masa
hierba santa
ajo
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Se limpian bien los hongos y se rebanan; después se fríen en aceite o manteca; una vez fritos, se agregan los chiles molidos con ajo; se sazonan con la hierba santa y se añade la masa diluida en agua; es necesario mover constantemente para evitar que se hagan grumos. Debe quedar una salsa con la consistencia de un atole.

Raquel Torres

MOLE DE HONGOS

INGREDIENTES:

hongos enchilados
costillas de puerco
carne de puerco maciza
tomate verde
chile pasilla
ajo
cebolla
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne con cebolla; una vez cocida se saca y fríe en la manteca con los ajos picados y la cebolla partida en rebanadas. Cuando se haya frito esto, se le agrega la salsa que se prepara con los jitomates asados, los chiles pasilla y un diente de ajo. Se añade el caldo de la carne y los hongos ya cocidos para que se sazonen.

Raquel Torres

HONGOS EN MOLE VERDE

INGREDIENTES:

hongos
calabacitas tiernas
ejotes
chayotes
habas
chiles poblanos
chiles verdes jalapeños
tomate de cáscara
cilantro
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Se limpian los hongos con un trapo seco. Los chiles poblanos se asan y meten en una bolsa de plástico, para que suden y así se les pueda despellejar; después de esto se lavan perfectamente; se muelen con los demás ingredientes. Se hierven los chiles verdes y los tomates, se muelen y fríen, posteriormente se añaden las calabacitas en cuadritos, las habas, los ejotes y los chayotes; por último se agregan los hongos y sal al gusto.

Se sirven acompañados con arroz.

Raquel Torres

HONGOS EN MOLITO DE OLLA

INGREDIENTES:

hongos seta
chile seco
chile guajillo
clavo
canela
pimienta en hoja
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Se hierven los chiles guajillo y seco y se muelen junto con la canela y el clavo. Se fríen los hongos y se añade el molito que se sazonó con sal. Para darle el toque final se agregan las hojas de pimienta. Se sirve acompañado con arroz al gusto.

Raquel Torres

MOLITO DE HONGOS (1)

INGREDIENTES:

hongos
jitomate
chile serrano
cebolla
epazote
ajo
manteca de cerdo
sal

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro se pone la manteca a calentar, se fríe el ajo con la cebolla y se agrega el jitomate junto con el chile molido. Una vez frito esto se incorporan los hongos limpios. Se añade el epazote y la sal; se deja 20 minutos en el fuego. Se come en tacos.

Raquel Torres

MOLITO DE HONGOS (2)

INGREDIENTES:

hongos
cebolla
chile guajillo o chile de árbol
epazote
ajo
aceite o manteca
sal
agua o caldo

PREPARACIÓN:

En una cazuela se fríen el ajo, la cebolla y los chiles picados, sin semillas. Una vez que el chile está dorado se agrega el epazote, los hongos y el agua o caldo; se cuece todo durante 20 minutos a fuego manso. Debe quedar un caldillo delgado.

Raquel Torres

HONGOS EN MOLE VERDE

INGREDIENTES:

hongos seta
cilantro
tomate verde
chile verde
acuyo
habas tiernas
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Se pelan los tomates de cáscara, se lavan y ponen a cocer con el chile. Se muelen con el cilantro, la cebolla y el ajo. Una vez que la salsa esté lista, se ponen a freír los hongos muy limpiécitos en una sartén, y se les añade salsa verde con las habas cocidas. Todo esto se deja sazonar de 15 a 20 minutos. Finalmente se verifica la sal.

Raquel Torres

ENCHILADAS RELLENAS DE HONGOS

INGREDIENTES:

hongos
jitomate
tortillas
cebolla
queso
ajo
crema
col
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Se lavan y hierven los jitomates, después se muelen con cebolla, chile, sal y ajo. Esta salsa se fríe y sazona. Se limpian los hongos y fríen. Las tortillas se remojan en la salsa y se sacan para rellenarlas con los hongos. Se colocan en un plátón y se bañan con el resto de la salsa. Se les pone queso espolvoreado y, de ser posible, crema. Se les puede añadir col o lechuga finamente picada.

Raquel Torres

ENCHILADAS DE REQUESÓN Y SETAS CULTIVADAS

INGREDIENTES:

- 18 tortillas
- 1/2 taza de mantequilla
- 2 tazas de setas rebanadas
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de rajas de chile poblano limpias y picadas
- 4 dientes de ajo
- 2 tazas de salsa de tomate verde ya preparada
- 2 tazas de requesón
- 1 taza de crema
- 1 taza de queso oaxaca rallado
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

En un recipiente se derrite la mantequilla y se les da una pasada a las tortillas calientes.

En la mantequilla sobrante se fríen la cebolla, las setas, los ajos y las rajas; se tapan dejándolas a fuego lento durante 20 minutos con sal y pimienta al gusto hasta que estén suaves.

Se retiran del fuego y se dejan enfriar; se mezclan con el requesón y con esto se rellenan las tortillas; se acomodan en un platón refractario engrasado con mantequilla; se bañan con la salsa verde, la crema y el queso oaxaca. Se cuecen durante 15 minutos en el horno bien caliente. Se sirven de inmediato.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

HONGOS AMARILLOS EN TEZMOLE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de hongos amarillos
- 100 gramos de masa
- 1 rebanada de cebolla
- 3 jitomates medianos
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los hongos se limpian y hierven. Se muelen el jitomate, la cebolla, el ajo y la masa. En una sartén con aceite a fuego lento se sazona lo molido; después se agregan los hongos picados o enteros y se pone más agua; se hacen unas bolitas con la masa y se agregan con unas hojas de olor como acuyo o epazote.

CHILES RELLENOS DE HONGOS

INGREDIENTES:

hongos
jitomate
chiles jalapeños (para rellenar)
huevos
harina
cebolla
ajos
tomillo
orégano
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Se limpian muy bien los hongos (silvestres o setas). Se desvenan los chiles y se les da un hervor con sal y azúcar. Se pica la cebolla, el jitomate y el ajo y se fríen en manteca o aceite junto con las hierbas de olor y los hongos. Se rellenan los chiles con este guiso; se enharinan y capean con el huevo batido; después se fríen en aceite. Se sirven acompañados con arroz, frijoles o una buena ensalada.

Raquel Torres

CHILES RELLENOS DE HONGOS (FRÍOS)

INGREDIENTES:

hongos seta, bolita o champiñón
jitomate
chiles verdes para rellenar
zanahoria
cebolla
vinagre
ajo
tomillo
orégano
laurel
sal

PREPARACIÓN:

Se limpian los hongos y los chiles; estos últimos se desvenan y ponen a cocer procurando que no se partan. Se fríe la cebolla, los chiles y la zanahoria, se les agrega vinagre, tomillo, orégano y laurel. Se fríe el jitomate y el ajo y se sazonan con los hongos en pedacitos; se rellenan los chiles con este guiso y adornan con la vinagreta que se preparó con las verduras.

Raquel Torres

CHILES RELLENOS DE HONGOS (CAPEADOS)

INGREDIENTES:

hongos
chiles jalapeños (para rellenar)
jitomates
huevos
harina
cebolla
aceite
ajos
tomillo
orégano
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Se limpian muy bien los hongos. Se desvenan los chiles y se les da un hervor con sal. Se pica la cebolla, el jitomate y el ajo; se fríen en manteca o aceite junto con las hierbas de olor y los honguitos. Se rellenan los chiles con este guiso, después se enharinan y capean con el huevo batido. Se fríen en aceite.

Raquel Torres

CHILES POBLANOS RELLENOS

INGREDIENTES:

hongos
chiles poblanos
cebolla
elotes
queso de cabra
tomillo
orégano
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Se limpian los honguitos. Se asan los chiles y se guardan en una bolsa de plástico para que suden; se despellejan y al hacer esto se les quitan las semillas y las venas, luego unos se cortan en rajitas y se fríen en manteca junto con los elotes para que se sazonen. Se añaden los hongos, el queso, las hierbas de olor y sal. Con este guisado se rellenan los demás chiles. Se pueden adornar con cebolla rebanada y desflemada. ¡Buen provecho!

Raquel Torres

HONGOS EN PIPIÁN

INGREDIENTES:

hongos
chile seco
chile ancho
epazote en rama
aceite
pipián
sal

PREPARACIÓN:

Se limpian muy bien los hongos, se pasan por el aceite caliente sin freír mucho y se escurren. Se desvenan, tuestan y hierven el chile ancho y el seco. Mientras tanto, el pipián se dora y se muele. Se guisa agregando los chiles molidos con un poco de agua o caldo; cuando empieza a hervir esta mezcla, se añaden los hongos y, casi al final, las ramas de epazote. Se rectifica la sal.

Raquel Torres

HONGOS EN PIPIÁN CON POLLO

INGREDIENTES:

pollo
hongos
chile ancho
chile seco
jitomate
pipián
cominos
ajo
cebolla
epazote
sal

PREPARACIÓN:

Se cuece el pollo con cebolla y un poco de sal. Se hierven los jitomates con los chiles y posteriormente se muelen y fríen; se tuesta el pipián, se muele con un poco de caldo y se agrega el resto de los ingredientes, junto con los hongos y el epazote; se sazona con sal al gusto. La salsa debe quedar compacta, no aguada.

Raquel Torres

TORTA DE HONGOS

INGREDIENTES:

- 3 rajas de chile verde
- $\frac{1}{4}$ de kilo de queso de hebra
- 1 cebolla mediana en rebanadas
- 1 kilo de hongos setas o cualquier otro epazote picado al gusto

PREPARACIÓN:

Se sazonan en aceite la cebolla y las rajas de chile; se agregan los hongos enteros o en trocitos con epazote y sal al gusto.

El queso de hebra se incorpora y se apaga el fuego. Se guisa y queda una rica torta.

TACOS DE HONGOS

INGREDIENTES:

hongos seta
tortillas
cilantro
jitomate
chile verde
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN:

Los ingredientes se pican y fríen. Se coloca el guisado en la tortilla, se dobla y se fríe.

Raquel Torres

EMPANADAS DE HONGOS

INGREDIENTES:

hongos
tomate
cebolla
chiles verdes
ajo
perejil
tomillo
masa
orégano
queso
crema
lechuga romana
aceite
sal

PREPARACIÓN:

Se pican finamente jitomate, cebolla, chile verde, ajo y perejil; se fríen y se les añade tomillo y orégano; al final se incorporan los hongos enteros muy limpios.

A la masa se le añade sal y se hacen tortillas con ella, a éstas se les agrega el guiso, se doblan y se fríen en aceite.

Se sirven adornadas con crema, queso y lechuga picada.

Raquel Torres

EMSPANADAS DE HONGOS CON FLOR DE CALABAZA

INGREDIENTES:

hongos seta
flor de calabaza
jitomate
cebolla
aceite o manteca
ajo
sal

PREPARACIÓN:

Se limpian los hongos y se fríen con cebolla, ajo, jitomate y flor de calabaza; se dejan sazonar con sal al gusto.

La masa se mezcla con un poco de harina y sal, esto hará que al freír la empanada se esponje.

Se hace la tortilla y se pone el guiso en ella, se dobla y fríe en aceite. Se puede adornar con lechuga y crema.

Raquel Torres

EMPANADAS DE HONGO (VARIANTE)

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de hongos de higuera o mulato
- 1/2 kilo de masa
- chiles verdes
- epazote
- sal

PREPARACIÓN:

Se prepara la masa con sal. También puede utilizarse minsa.

Se deshebran los hongos y se ponen en una sartén con aceite junto con el epazote y el chile verde.

Se hacen las tortillas y ahí se les pone el hongo preparado con el epazote y las rajitas de chile. Se fríen en aceite.

Antonia Muñoz Morales

ROSCA DE TECOMATES Y TALLARINES A LA CREMA DE QUESO PARMESANO

INGREDIENTES:

- 6 tazas de tallarines
- 3 tazas de hongo tocomate
- 1/2 taza de mantequilla
- 1/2 taza de cebolla picada
- 4 dientes de ajo
- 1/4 de taza de pimientos morrones rojos
- 3 huevos
- 1/4 de taza de pan molido
- 1/4 de kilo de queso parmesano rallado
- 1/2 taza de aceite, de preferencia de oliva
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se fríen la cebolla y los ajos picados en la mantequilla, se dejan enfriar y se licuan. Ya licuados se revuelven con los hongos tocomates finamente picados, los pimientos morrones, los huevos, el pan molido, el queso parmesano y los tallarines hervidos con sal y pimienta al gusto. Se coloca todo en un molde previamente engrasado con mantequilla en forma de rosca. Se baña con el aceite y se introduce al horno previamente calentado a 190 grados centígrados durante 40 minutos o hasta que dore.

Se desmolda en un bonito platón y se puede adornar con verdura y chícharos. Fabuloso para un buffet.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

HONGOS TECOMATES RELLENOS DE CUITLACOCHÉ

INGREDIENTES:

- 12 hongos tocomates medianos, bien lavados y sin tallo
- 1/2 taza de mantequilla
- 1 taza de cuitlacoche
- 1/2 taza de cebolla
- 2 ajos picados
- 1 chile chilpotle de lata
- 1/2 taza de queso oaxaca picado
- 1/4 de taza de crema
- 1 huevo
- 3/4 de taza de galletas saladas
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

En un cuarto de mantequilla se revuelcan los hongos con sal y pimienta al gusto. Se acomodan en una charola para hornear. Las galletas saladas se trituran y disuelven en un cuarto de taza de agua.

Se calienta un cuarto de taza de mantequilla y se fríe la cebolla y el ajo finamente picados con los cuitlacoques, se dejan enfriar y se agregan los demás ingredientes, excepto la crema.

Con esta mezcla se rellenan los hongos y se meten al horno precalentado a 180 grados centígrados, durante 45 minutos.

Al momento de servir, se adornan con la crema. ¡Regio y grato entremés!

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

HONGOS TECOMATES CON LOMO DE CERDO AL EPAZOTE

INGREDIENTES:

- 1 1/2 kilos de lomo de puerco
- 2 tazas de hongos rebanados
- 4 chiles guajillo hervidos
- 2 tazas de cerveza
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 2 cebollas ralladas
- 3 cucharadas de vinagre
- 3 ramas de epazote
- aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se revuelca el lomo con el harina revuelta con sal y se coloca en el aceite muy caliente hasta que dore. Se le agregan la cebolla, la cerveza, los chiles molidos con el vinagre y el epazote; se sazonan al gusto y se dejan hervir bien tapados hasta que estén cocidos a fuego lento. Por último se le agregan los hongos y más agua, si es necesaria, dejando hervir hasta que los hongos se suavicen y la carne esté tierna.

Platillo de diario que sirviéndose con guacamole, frijoles y tortillas, deleitará a su familia.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

SETAS A LA CREMA DE CILANTRO

INGREDIENTES:

- 12 setas grandes o 24 chicas
- 12 huevos
- 1/2 taza de mantequilla
- sal y pimienta

Salsa:

- 8 tomates verdes cocidos
- 10 chiles serranos cocidos
- 1/4 de taza de cilantro picado
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de consomé en polvo
- 1/2 taza de crema
- 1/2 taza de queso suizo rallado

PREPARACIÓN:

Se fríen las setas sazonadas con sal y pimienta, hasta que tomen un color dorado, se sacan y se escurren. Ya fritas, se acomodan en porciones para una persona hasta llenar seis platos refractarios, bañándolas con la mantequilla en que se frieron; se quiebran en cada plato dos huevos.

Para preparar la salsa, se licuan todos los ingredientes con sal al gusto. Con esto se cubre el guiso, se adorna con el queso rallado y se mete al horno precalentado a 180 grados centígrados durante 15 minutos, o un poco más si se desean más cocidas las yemas de los huevos. Este platillo es excelente en un desayuno. Sírvaselo con frijoles refritos.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

SETAS ENLATADAS CON CAMARONES

INGREDIENTES:

- 1 taza de camarón chico cocido
- 1 lata de setas escurridas y picadas
- 1 aguacate chico en puré
- 1 queso crema de 210 gramos
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¹/₂ taza de cebolla con rabo, finamente picada
- 2 ajos finamente picados
- 3 chiles serranos finamente picados
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se pican finamente los ajos, los chiles serranos y la cebolla con todo y rabo. Se mezclan todos los ingredientes y se sirven adornándolos con pedazos de tortilla fritos (totopos).

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

SETAS AL ORÉGANO CON CHILE SERRANO

INGREDIENTES:

- 24 setas grandes
- 1 cucharadita de orégano deshidratado
- 1/4 de taza de ajos picados
- 6 chiles serranos picados
- 1 taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 1/4 tazas de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

En un cuarto de taza de aceite de oliva se fríen el cilantro, la cebolla, los ajos y el orégano hasta que doren.

Con la otra parte del aceite se fríen las setas aderezadas con sal y pimienta al gusto, durante tres minutos de cada lado; se sacan del aceite y se acomodan en un platón, bañándolas con la mezcla anterior.

Exquisita guarnición para una carne o como entremés vegetariano.

La magia de los hongos, las setas sus recetas

SETAS A LA SAL CON CHILE DE ÁRBOL

INGREDIENTES:

- $\frac{3}{4}$ de kilo de setas
- 1 cucharadita de sal
- 3 chiles de árbol
- aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se acomodan las setas rebanadas en una charola que pueda ir al horno; se rocían con la sal, se añaden los chiles de árbol remojados, finamente picados y un poquito de aceite de oliva; se meten al horno a 190 grados centígrados durante ocho minutos. Se sirve de inmediato. Extraordinario y fácil entremés.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

HONGOS EN ESCABECHE

INGREDIENTES:

setas
chiles verdes en vinagre
cebolla
orégano
tomillo
aceite o manteca
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se limpian los hongos y fríen en poco aceite; allí mismo se les agrega la cebolla en rebanadas y los chiles verdes en vinagre con todo y jugo; se añaden tomillo, orégano y se rectifica la sal.

Raquel Torres

HONGOS EN ESCABECHE A LA JALAPEÑA

INGREDIENTES:

setas o champiñones
zanahoria
cebolla
chile
vinagre
tomillo
orégano
laurel
ajo
manteca o aceite de oliva
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se rebana la cebolla y las zanahorias; se cortan los chiles en rajitas y rebanan los ajos; se acitrona todo en manteca o aceite de oliva caliente. Se incorporan los hongos y el vinagre y se terminan de sazonar con el tomillo, el orégano y el laurel. Se rectifica la sal.

Raquel Torres

HONGOS A LA CHISPITA

INGREDIENTES:

hongos
chiles secos
jitomate
ajo
aceite o manteca
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se limpian perfectamente los hongos y se sazonan en aceite caliente. Aparte se muele el chile seco sin semilla, con ajo y jitomate; esta salsa se añade a los hongos, se le pone sal al gusto y ¡listo!

Raquel Torres

ENSALADA MEXICANA

INGREDIENTES:

hongos seta
papas
chile jalapeño
cebollitas cambray
hojas de pimienta
vinagre
aceite de oliva
crema
sal

PREPARACIÓN:

En una ensaladera se colocan las setas limpias y cortadas en tiras. Se filetean los chiles, se asan y se mezclan con las papas cocidas y cortadas en cuadritos, con las cebollinas rebanadas en rodajas y la hoja de pimienta, también trozada en tiras; se revuelve todo con la crema, el aceite de oliva y sal al gusto.

Raquel Torres

ENSALADA DE BERROS Y SETAS

INGREDIENTES:

- 4 manojos de berros
- 3 tazas de setas cultivadas, en rebanadas finas
- 1 taza de tocino picado en cuadritos muy pequeños
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla picada
- 6 chiles serranos picados
- 4 cucharadas de azúcar
- $\frac{3}{4}$ de taza de vinagre de manzana
- $\frac{1}{4}$ de taza de agua
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de nuez picada fina
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de salsa Tabasco
- 1 jitomate grande
- 1 cebolla
- $\frac{1}{2}$ taza de queso rallado
- 2 cucharadas de piñones picados
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se fríe el tocino en su propia grasa hasta que tome un color dorado; se le agregan la cebolla picada, los ajos, los chiles y las setas, sazonándolos con sal y pimienta al gusto; se tapan y se dejan cocer a fuego lento aproximadamente diez minutos; se agregan el vinagre y el azúcar.

En una ensaladera se colocan los berros ya limpios, se bañan con la mezcla anterior, se revuelven muy bien y se adornan con la nuez, los piñones y el queso rallado. Al servir, se acompañan con rebandas de jitomate y cebolla.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

ENSALADA DE SETAS CON JAIBA A LA MAYONESA DE CHILE SERRANO

INGREDIENTES:

- 1 lata de setas, estilo provenzal de preferencia
- 1/2 kilo de pulpa de jaiba
- 1/2 cebolla chica
- 1/4 de taza de apio
- 1/4 de taza de pimiento morrón de lata
- 1 taza de mayonesa
- 6 chiles serranos
- 6 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de tequila (opcional)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- aguacate
- cilantro
- salsa picante, sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Las setas se cortan en rajitas; la pulpa de jaiba se desmenuza; se corta la cebolla en rajitas muy finas y se pone a reposar durante una hora con un cuarto de cucharadita de sal; se cortan el apio en trocitos y el pimiento morrón en tiritas, los chiles serranos se asan y cortan en tiras, se pica el cilantro.

Se revuelven todos los ingredientes y se colocan en porciones iguales en seis hojas de lechuga, adornándolas con rajitas de cebolla, jitomate y aguacate al gusto.

Esta ensalada es excelente para preparar unos deliciosos jitomates rellenos; también se puede preparar con atún enlatado o camarón. Deliciosa en tortillas tostadas con guacamole.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

HONGOS CON JAMÓN Y QUESO

INGREDIENTES:

hongos
jamón
queso
jitomate
cebolla
laurel
tomillo
orégano
mantequilla
sal

PREPARACIÓN:

Se limpian los hongos y fríen en un poco de mantequilla. Enseguida se agrega la cebolla y el jitomate picados, se dejan sazonar con sal al gusto y jamón. Se añaden las hierbas de olor. Se tapan para que hiervan y suelten su olor.

Raquel Torres

HONGOS EMPANIZADOS

INGREDIENTES:

hongos
huevos
cebolla
pan molido
ajo
clavos
aceite o manteca
sal
pimienta

PREPARACIÓN:

En un poco de aceite se ponen los hongos bien limpios, junto con la cebolla, el ajo, la pimienta y el clavo para que queden en su jugo. Con una cuchara se pasan por pan molido y luego por huevo batido. Se fríen en aceite caliente.

Se sirven acompañados con la ensalada de su preferencia.

Raquel Torres

HONGOS CON HIERBAS

INGREDIENTES:

hongos
chile poblano
ajo
tomillo
orégano
laurel
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN:

El chile poblano se asa, se suda y se corta finamente en tiritas; cuando los hongos estén bien limpios, se sazonan con el ajo y las hierbas de olor. Se rectifica la sal.

Raquel Torres

HONGOS CON HOJAS DE AMARANTO

INGREDIENTES:

- 3 chiles verdes jalapeños en rajas
- 1 cebolla chica en rebanadas
- 1 diente de ajo picado
- 1 rollito (manejo) de hojas de amaranto tierno picado
- 1/2 kilo de hongos (de preferencia setas)

PREPARACIÓN:

Los hongos se ponen a hervir hasta que se cuezan y se escurren.

Se pone a freír el chile, el ajo, las hojas de amaranto y la cebolla y después se incorporan los hongos con sal al gusto.

HONGOS CON LONGANIZA

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de jitomate
- 1 ajo
- 1/4 de kilo de longaniza
- hongos de higuera, izote o suchil
- chiles verdes
- cebolla al gusto
- clavos

PREPARACIÓN:

Se asan o hierven los jitomates y los chiles. Se muelen con el ajo, la cebolla y los clavos.

Se fríen por separado la longaniza y los hongos con un poquito de aceite.

Al final se fríe la salsa y se agrega la longaniza y los hongos ya fritos. Se sazona la salsa y ¡a comer!

Heriberta Alducin Córdoba

HONGOS CON TOCINO Y CEBOLLA

INGREDIENTES:

hongos seta
tocino
cebolla
pimienta negra molida
perejil
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Freímos el tocino con la cebolla. Limpiamos y cortamos los hongos en tiras, los incorporamos con el tocino y la cebolla; los dejamos cocer en su propio jugo. Les ponemos la pimienta negra recién molida y sal al gusto. Cuando estén en su punto les agregamos el perejil picado.

Raquel Torres

HONGOS EN PICADILLO

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de jitomate
- 1/4 de kilo de chile verde
- 1/2 cebolla
- 1 ajo
- hongos
- cilantro picado

PREPARACIÓN:

Se pican los jitomates, chiles, cebolla, ajo y cilantro. Se sofríen los hongos y se les agrega todo lo picado. Se revuelve todo y ya está.

Heriberta Alducin Córdoba.

TORTILLA DE HONGOS

INGREDIENTES:

- hongos
- huevos
- pimienta
- cebolla
- chile
- jitomate
- mantequilla
- sal

PREPARACIÓN:

Se fríen el jitomate, la cebolla picada y el chile; después se agregan los hongos (champiñones o setas) ya limpios. Se bate el huevo con sal y pimienta y se agrega a lo sazonado.

En una sartén caliente se derrite mantequilla, se le echa la mezcla anterior y se tapa el recipiente. Se cuece a fuego bajo, volteándolo constantemente para que no se pegue en el recipiente. Se sirve acompañada de una deliciosa ensalada.

Raquel Torres

HONGOS DE JONOTE CON HUEVO

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de hongos de jonote
- 2 rebanadas de cebolla
- 1 diente de ajo
- 4 huevos
- sal
- aceite

PREPARACIÓN:

Se limpian los hongos y se desinfectan; después se pone un poquito de aceite en una cacerola y se fríen hasta que se cuezan, se agregan la cebolla y el ajo picados y se revuelve todo; posteriormente se incorporan los huevos batidos y se revuelve bien todo junto; se le pone sal al gusto.

HONGOS A LA POBLANA

INGREDIENTES:

hongos
chiles poblanos
chile cuaresmeño
crema
cebolla
jitomate
epazote
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Los hongos se limpian y guisan, los chiles se asan, desvenan y cortan en rajas; se pica el jitomate con un ajo y se acitronan junto con los chiles y la cebolla en rebanadas; se añaden los hongos, la crema y sal. Este guiso se cuece a fuego bajo para evitar que se pegue.

Raquel Torres

SETAS ENCEBOLLADAS

INGREDIENTES:

hongos seta
cebolla
chiles jalapeños
epazote
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

Se corta la cebolla en rodajas finas y se sofríe en aceite caliente junto con los chiles partidos en rajas (sin venas); enseguida se incorporan los hongos bien limpiécitos y picados. Se sazonan con una rama de epazote y sal al gusto; se dejan cocer por 15 minutos a fuego bajo, moviendo constantemente.

Raquel Torres

HONGOS DE HIGUERILLA

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de hongos de higuierilla
- 2 erizos
- 2 elotes
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 rama de epazote
- cebolla en rodajas
- ajo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cortan los hongos, se lavan muy bien y después se guisan con aceite. Se les ponen los erizos picados y los granos de elote; se dejan cocer durante 20 minutos. También se les agrega epazote, cebolla y ajo.

Vicente Cid Ruiz

HONGOS FRESCOS GUISADOS

INGREDIENTES:

hongos
cebolla
jitomate
ajo
perejil
aceite o manteca
sal

PREPARACIÓN:

El jitomate se muele, cuele y fríe. Se pican la cebolla, el ajo y el perejil y se incorporan a lo antes sazonado; una vez que la mezcla suelte el primer hervor se agregan los hongos bien limpios. Se dejan hervir por 20 minutos; cuando vuelva a hervir se añade el perejil y rectifica la sal.

Raquel Torres

HONGOS A LA VERACRUZANA

INGREDIENTES:

hongos seta
jitomate
chile verde o jalapeño
cebolla
mayonesa (opcional)
cilantro
sal

PREPARACIÓN:

Los hongos se limpian y ponen a secar. Se pican el jitomate, la cebolla, el chile y el cilantro. Los hongos se cortan en tiras y se cocinan. Se colocan en un platón y se les incorpora el recaudo; si se desea, se les agrega mayonesa y se revuelven. Para adornar se acompañan con tiras de aguacate y rebanadas de cebolla. ¡Buen provecho!

Raquel Torres

HONGOS AL VINO BLANCO

INGREDIENTES:

hongos
cebolla
ajo
perejil
vino blanco
aceite de oliva
sal

PREPARACIÓN:

El ajo y la cebolla se pican finamente y sazonan en aceite de oliva; se incorporan los hongos picados o en tiras, de preferencia setas o champiñones, y una ramita de perejil picado, se añade el vino blanco y sal al gusto.

Raquel Torres

SOUFFLÉ DE OREJAS DE BURRO O SETAS

INGREDIENTES:

- 1 kilo de hongos orejas de burro o setas
- 20 rebanadas de pan de caja
- 1 barrita de mantequilla
- 1 taza de pimiento morrón de lata escurrido
- 1/4 de taza de perejil picado
- 2 chiles chilpotles de lata
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de consomé
- 1 lata de leche evaporada
- 4 huevos
- 2 tazas de queso oaxaca o chihuahua rallado
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se unta con mantequilla un molde para soufflé de dos litros.

El resto de la mantequilla se derrite en una sartén y se le agregan las setas, sal y pimienta al gusto; se fríen por ambos lados durante cinco minutos.

Se licuan la leche, los huevos, el pimiento morrón, el chile chilpotle, los ajos, la pimienta y el consomé.

Al pan de caja se le quita la corteza y se remoja en la mezcla anterior, colocándolo en el molde en capas hasta cubrirlo totalmente, y espolvoreando cada una con el queso, mezclado con el perejil. En la tercera capa se colocan las setas, dejando algunas para la decoración final; se cubre con una mezcla de leche evaporada, huevo y el queso restante.

Se mete al horno previamente calentado a una temperatura de 125 grados centígrados durante 45 minutos, dejando que dore. Se sirve adornándolo con las setas sobrantes.

Este platillo, elegante, fácil y económico, se puede servir con vino blanco y una buena ensalada.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

CROQUETAS DE PAPA RELLENAS DE HONGOS TECOMATES

INGREDIENTES:

- 2 tazas de yemas de huevo picadas
- 2 papas cocidas medianas
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1/2 taza de queso panela rallado
- 4 cucharaditas de harina de trigo
- 1 taza de pan molido
- 1 taza de aceite para freír
- 1 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de tocino picado
- 2 chiles chilpotles de lata (al gusto)
- sal y pimienta al gusto

Salsa:

- 10 tomates verdes cocidos
- 1/2 cebolla asada
- 2 dientes de ajo asados
- 2 chiles chilpotle de lata
- 1/2 taza de queso crema
- 1/2 taza de consomé
- 1 cucharada de jerez seco
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se forma un puré con las papas cocidas, queso parmesano, queso panela, harina de trigo, sal y pimienta al gusto y se deja reposar.

Se fríe el tocino en su misma grasa, se le agrega la cebolla picada y, cuando empieza a tomar color dorado, se in-

corporan los hongos, los chiles chilpotles y los ajos, se tapa y se deja cocer unos diez minutos.

Con la mezcla de papa se forman las croquetas y se rellenan con los hongos; se empanizan y fríen en el aceite muy caliente.

Al servirse se bañan con la salsa y se adornan con queso parmesano.

Para preparar la salsa se licuan todos los ingredientes con sal y pimienta al gusto.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

AGUACATE AL SALPICÓN DE SETAS Y CAMARONES

INGREDIENTES:

- 3 aguacates no muy grandes, maduros
- $\frac{1}{2}$ cebolla rebanada muy finamente
- 2 tazas de setas rebanadas y fritas
- 2 cucharadas de mantequilla con sal y pimienta
- $1\frac{1}{2}$ tazas de camarones roca
- 2 limones (el jugo)
- 3 chiles serranos picados
- 3 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de salsa catsup
- $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa
- aceitunas picadas, sal y pimienta al gusto
- hojas de lechuga
- jitomate en rebanadas

PREPARACIÓN:

Se fríen las setas en la mantequilla con sal y pimienta

Los aguacates se pelan, parten por la mitad y untan con jugo de limón. El resto de los ingredientes se mezcla y con esto se rellenan los aguacates; se sirven adornándolos con lechuga y jitomate.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

POLLO RELLENO DE CHICHARRÓN, FLOR DE CALABAZA Y SETAS

INGREDIENTES:

- 1 pollo de buen tamaño
- 1 taza de setas picadas
- 1 taza de flor de calabaza picada
- 4 dientes de ajo molidos
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 taza de chicharrón en trocitos
- 2 chiles serranos picados
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 4 cucharadas de aceite de cocina
- 1/2 taza de pan molido
- 3 huevos
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1/2 taza de vino blanco
- 4 dientes de ajo picado
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

El pollo se unta con los ajos molidos y la sal, se deja reposar. Mientras para el relleno se fríen la cebolla, los ajos, los chiles, el cilantro, la flor de calabaza y las setas. Se dejan en el fuego hasta que ablande la verdura, se retiran y se agregan el chicharrón, el pan molido y los huevos batidos, sazonados con sal y pimienta al gusto.

Con esta mezcla se rellena el pollo; se coloca en un refractario, se rocía de jugo de limón y vino blanco, y se mete al horno a fuego mediano, tapándolo muy bien, para que quede suave; se agrega más vino, si es necesario. Ya

que esté el pollo suave, se destapa para que tome un color dorado volteándolo por ambos lados. Se sirve con el resto del relleno por un lado y puré de papas por el otro, o frijoles refritos y guacamole.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

FILETE DE PESCADO AL AJILLO CON ACEITUNAS Y SETAS

INGREDIENTES:

- 6 filetes de huachinango
- 1/2 taza de harina de trigo
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 20 dientes de ajo
- 10 chiles de árbol
- 1/2 taza de aceitunas rebanadas
- 1/4 de taza de pimiento morrón rebanado
- 1 taza de setas rebanadas
- jugo de limón, sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Los filetes se sazonan con sal y pimienta y luego se enharinan. En el aceite de oliva se doran los ajos enteros, junto con el chile de árbol; se sacan y en el mismo aceite se fríen los filetes, cuidando de dorarlos por ambos lados; se van colocando en un recipiente que los conserve calientes.

En el aceite sobrante se colocan por unos instantes las aceitunas, los pimientos morrones y las setas; se les pone sal al gusto de manera que las setas se suavicen, se les escurre la grasa y se colocan encima de los filetes rociándolos con el jugo de limón y se adornan con los ajos y los chiles de árbol.

Un platillo muy vistoso que se puede acompañar con brócoli y papas a la francesa.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

TORTILLA DE HUEVO CON SETAS Y RAJAS

INGREDIENTES:

- 1 taza de chorizo desmenuzado
- 6 huevos
- 1 taza de setas rebanadas
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de papas
- 4 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de rajas de chile poblano o pimiento morrón
- 1/2 taza de queso chihuahua rallado
- 1/4 de taza de leche
- 1 cucharada de pan molido
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se fríe el chorizo y se quita el aceite en que se frió, se le agregan la cebolla, los ajos picados, las rajas y las setas rebanadas, se tapa y se deja cocer durante unos diez minutos hasta que estén suaves los ingredientes, se retira del fuego y se dejan enfriar. Se agregan las papas cocidas y cortadas en cuadritos con sal y pimienta al gusto.

Se baten por separado los huevos junto con la leche y la crema y se agregan a la mezcla anterior.

Se engrasa un molde para pay y se espolvorea con pan molido poniendo en éste la mezcla preparada, se espolvorea con el queso y se mete al horno bien caliente a 190 grados centígrados durante media hora hasta que cuaje. Se sirve en triángulos, como si fuera pay adornándolo con crema al gusto. Se puede servir con alguna salsa.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

ENTREMÉS DE OSTIONES AHUMADOS CON SETAS, QUESO CREMA Y RAJAS

INGREDIENTES:

- 1 lata de ostiones ahumados y escurridos
- 1 lata de setas escurridas y picadas
- 1 lata de chiles rojos en rajas picadas y escurridas
- 1/2 taza de cebolla finamente picada
- 1 paquete de queso crema de 210 gramos
- 1 cucharada de salsa de soya
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se mezclan todos los ingredientes y se sirven con galletas de sal, pan tostado o como entrada sobre hojas de lechuga adornados con jitomate y cebolla rebanada.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

ENTREMÉS DE QUESO CREMA Y SETAS

INGREDIENTES:

- 1 lata de setas cultivadas a la provenzal, escurridas
- 1 taza de queso crema desmenuzado
- 1/2 taza de cebolla de rabo finamente picada
- 2 cucharadas de crema
- 1/4 de taza de queso parmesano
- 6 chiles chilpotles de lata picados
- 2 cucharadas de kirsch
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se pican las setas y se mezclan con el resto de los ingredientes. Se sirve con galletas de sal y cuadritos de pan tostado.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

COCTEL DE MARISCOS CON SETAS AL AGUACATE

INGREDIENTES:

- 1 lata de setas cortadas en tiritas
- 1 lata de camarones
- 1 lata de ostiones
- 1 lata de almejas
- 1 lata de calamar, pulpa de caracol o abulón en trocitos
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceitunas sin hueso, picadas
- 1 taza de aguacate cortado en cuadritos
- $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón
- 1 taza de mayonesa
- 1 cucharada de salsa catsup
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 6 hojas de lechuga picadas
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de tequila
- 1 jitomate
- 1 aguacate
- salsa picante y cilantro al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone la cebolla a reposar media hora con una cucharadita de sal; el aguacate se corta en cuadritos y se revuelve con un cuarto de taza de jugo de limón; la mayonesa se mezcla con una cucharada de salsa catsup.

Se revuelven todos los ingredientes, se colocan proporcionalmente en copas grandes, se sirven bien fríos adornándolos con aguacate, jitomate y limón.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

FILETE DE HUACHINANGO A LA CREMA VERDE DE TEQUILA CON HONGOS SETAS

INGREDIENTES:

- 1 filete de huachinango de un kilo
- 2 latas de setas grandes picadas
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 12 camarones grandes o 18 almejas
- 3 tomates verdes hervidos
- 1/2 cebolla chica asada
- 2 ajos hervidos
- 2 chiles serranos hervidos
- 1 taza de crema agria
- 1/2 taza de tequila
- sal y pimienta

PREPARACIÓN:

El huachinango ya aderezado con sal, limón y pimienta se espolvorea con el harina de trigo colocando a un lado camarones o almejas al gusto y se cubre con la salsa.

Para la salsa se licuan los tomates con la cebolla, los chiles, los ajos, la crema y el tequila y se le revuelven las dos latas de setas sin licuar. Se baña el pescado con esto y se mete al horno caliente a 200 grados centígrados durante 30 minutos. Al momento de servir se adorna con perejil o cilantro picado al gusto.

La magia de los hongos, las setas y sus recetas

YOGUR DE HONGOS

INGREDIENTES:

hongos seta
yogur natural
miel de abeja

PREPARACIÓN:

Se da un hervor a los hongos bien limpios, hasta que queden completamente cocidos y blandos. Luego se licuan y se les agrega el yogur. ¡Ya tiene listo un postre riquísimo!

Raquel Torres

Bibliografía

- Bandala, Víctor Manuel *et al.*, “Nuevos registros de hongos del estado de Veracruz”, en *Revista Mexicana de Micología*, núm. 9, 1993.
- Chacón, Sergio *et al.*, *Guía ilustrada de los hongos del Jardín Botánico “Francisco Xavier Clavijero” de Jalapa*, Jalapa, Veracruz, México, Universidad Veracruzana, 1997.
- Guzmán, Gastón, “Estrategia para incrementar el aprovechamiento de los hongos comestibles silvestres”, proyecto de investigación apoyado por el INIREB y la SEDUE, Jalapa, Veracruz, México, 1985.
- _____, *Identificación de los hongos comestibles, venenosos, alucinantes y destructores de la madera*, México, Editorial Limusa, 1977.
- Libin, Tita, *La magia de los hongos, las setas y sus recetas*, México, Edamex, 1992.

Agradecimientos

Agradecemos la colaboración de las personas que nos proporcionaron las recetas, así como a Julieta San Juan Ceja y Teresa Aguas Rendón por la recopilación.

Recetario de hongos, Veracruz

—con un tiraje de 2 000 ejemplares—
lo terminó de imprimir la Dirección
General de Culturas Populares del
Consejo Nacional para la Cultura y las Artes
en los talleres de Litográfica Electrónica, S.A. de C.V.,
Vicente Guerrero 20-A, San Miguel Iztapalapa, 09360,
en el mes de agosto del 2000.

Fotografía de portada: Agustín Estrada
Diseño de portada: Javier Aguilar
Cuidado de la edición:
Subdirección de Publicaciones de la
Dirección General de Culturas Populares

21. La dulcería en Puebla
22. Las flores en la cocina mexicana
23. Bebidas y dulces tradicionales de Tabasco
24. Recetario popular de Chilpancingo y Tixtla
25. Recetario colimense de la iguana
26. Recetario pame de San Luis Potosí y Querétaro
27. Recetario menonita de Chihuahua
28. Recetario de pescados y mariscos de Sonora
29. Aromas y sabores de Nuevo León
30. Recetario chocholteco de Oaxaca
31. Recetario nahua de Zongolica, Veracruz
32. Recetario exótico de Sinaloa
33. Recetario zapoteco del Istmo
34. Recetario indígena de Baja California

Otros títulos de la colección

Recetario mixe de Oaxaca

Recetario de las atápakuas purépechas

Recetario popular coleet

Recetario indígena de Chiapas

Recetario huichol

Recetario de la birria

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



Centro de
Información y
Documentación

Alberto Beltrán



002450

La Dirección General de Culturas Populares de CONACULTA tiene como objetivo fundamental el rescate, la preservación, la promoción y la difusión de las culturas populares de nuestro país, y una de sus principales manifestaciones es la gastronomía. La cocina es cultura. Por ello, ahora se inicia esta colección de recetarios indígenas y populares de México, sin precedente en la ya numerosa bibliografía culinaria nacional.

Todos los recetarios de esta colección pretenden aportar a los lectores la información suficiente para preparar los platillos respectivos, aunque a veces aparecen ingredientes cuya disponibilidad no es tan sencilla. Por otra parte, se observará cierta heterogeneidad: algunos recetarios fueron compilados por colaboradores de esta Dirección en sus diversas oficinas del país; otros son trabajos colectivos de amas de casa; los hay bilingües, preparados por miembros de una comunidad indígena en su propia lengua y en español; otros son producto de investigadores externos, y algunos más constituyen reediciones de trabajos locales agotados.



9 789701 851180