

Recetario de setas

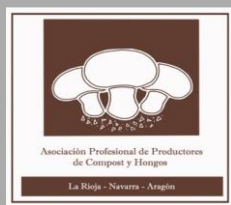
Por Javier Romero
www.cocina-familiar.com



**Gobierno
de La Rioja**

Agricultura, Ganadería
y Medio Ambiente

www.larioja.org



Recomendaciones generales

- ✓ Las setas deben limpiarse con un paño y, en caso de estar muy sucias, se pasan por agua y se secan con un papel absorbente de forma inmediata.
- ✓ En todas las recetas, salvo en las que llevan pie de “Eryngii”, pueden intercambiarse el tipo de seta a nuestro gusto.
- ✓ Cuando se consumen setas crudas es recomendable calentarlas durante al menos 10 segundos al microondas, horno o plancha.
- ✓ Las setas son muy apropiadas para acompañar carnes cocinadas en guiso o a la plancha.
- ✓ Pueden mejorar muchos rellenos como los de empanada o los de pimientos rellenos porque los hacen más jugosos.
- ✓ Cuanto más fresca es la seta, más sabrosa estará.
- ✓ Las setas de cultivo están presentes en el mercado durante todo el año, lo que permite cocinar estas recetas en cualquier momento.

Lentinula edodes
(Shiitake)



Pleurotus eryngii
(Seta de cardo)

Pleurotus ostreatus
(Seta de ostra)



Recomendaciones nutricionales

¿Por qué es recomendable consumir setas?

La principal característica nutricional de las setas es su bajo aporte calórico debido a su gran contenido en agua (80%-90%), con sólo 20 o 30 calorías por cada 100 gramos. Tienen un porcentaje de hidratos de carbono del 8% y de proteínas de un 5% aportando gran cantidad de aminoácidos esenciales. El contenido en grasas es mínimo pero de alto valor nutricional.

Son fuente importante de vitaminas del grupo B, sobre todo B₂ y B₃, y de precursores de vitamina D como el ergosterol que favorece la absorción del calcio y el fósforo. Contienen también minerales esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, principalmente selenio, fósforo y potasio.

Propiedades saludables

Las setas poseen características beneficiosas para la salud. Estudios científicos han demostrado su importante papel en la prevención y tratamiento de diferentes enfermedades. Entre sus propiedades destacan:

- ✓ Antioxidante
- ✓ Antitumoral
- ✓ Aterosclerótica
- ✓ Inmunomoduladora
- ✓ Cardioprotectora
- ✓ Hipocolesterolémica
- ✓ Antigluécémica
- ✓ Hipocalórica

Leyenda nutricional



Receta baja en calorías, apta para obesidad y dietas hipocalóricas



Receta con bajo aporte de colesterol, apta para hipercolesterolemia



Receta con bajo contenido en sal, apta para hipertensión



Receta con alto contenido en fibra



Receta apta para vegetarianos

Composición nutricional de algunas setas

	Pleurotus (por 100g de porción comestible)	Shiitake (por 100g de porción comestible)	CDR hombres	CDR mujeres
Energía (kcal)	26	34	3000	2300
Proteínas (g)	1.8	2.24	54	41
Lípidos totales (g)	0.3	0.49	<100	<77
AG saturados (g)	0.07	-	<23	<18
AG monoinsat. (g)	Tr	Tr	>57	>43
AG poliinsat. (g)	0.17	-	10-20	8-15
Ω-3 (g)	0.133	-	0.33-3.3	0.25-2.6
Ω-6 (g)	0.032	-	1.3-16.5	1.2-10.4
Colesterol (mg)	0	0	<300	<230
Hidratos de C (g)	4	6.79	375-450	288-345
Fibra (g)	2.5	2.5	38	29
Agua (g)	91.4	89.74	1000-2000	1000-2000
Calcio (mg)	9	2	800	800
Hierro (mg)	1	0.41	10	18
Yodo (µg)	3		140	110
Magnesio (mg)	14	20	350	330
Zinc (mg)	0.1	1.03	15	15
Sodio (mg)	5	9	<2400	<2400
Potasio (mg)	470	304	3500	3500
Fósforo (mg)	115	112	700	700
Selenio (µg)	9	5.7	70	55
Tiamina (mg)	0.1	0.015	1.2	0.9
Riboflavina (mg)	0.41	0.217	1.8	1.4
Niacina (mg)	4.6	3.877	20	15
Vitamina B6 (mg)	0.1	0.293	1.8	1.6
Ácido fólico (µg)	23	18	400	400
Vitamina B12 (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	4	0	60	60
Vitamina A (µg)	0	0	1000	800
Vitamina D (µg)	0	0.5	5	5
Vitamina E (mg)	0.12	0	12	12

Perfil nutricional del champiñón a partir de Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2007. (CHAMPIÑÓN). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos Nutricionales/día. Moreiras y col., 2007. Tablas de composición de alimentos de la USDA. Tr: Trazas.

Índice

- Setas a la plancha	...6
- Setas con gabardina	...7
- Setas rellenas	...8
- Setas gratinadas	...9
- Pastel de setas	...10
- Hojaldre de setas	...11
- Tosta de setas	...12
- Brocheta de setas con piña y tomate cherry	...13
- Brocheta de setas y solomillo de cerdo	...14
- Empanadillas de setas con foie	...15
- Croquetas de hongos y jamón	...16
- Flamenquines con setas eryngii	...17
- Rollitos de berenjena con setas	...18
- Revuelto de setas con gambas	...19
- Tortilla de patatas con setas	...20
- Falsa tortilla de patata	...21
- Risotto de hongos y marisco	...22
- Paella de setas	...24
- Pasta con setas y tacos de jamón	...25
- Macarrones con salsa eryngii	...26
- Canelones de setas	...27

Setas a la plancha



Ingredientes (4 personas):

- Seta de ostra 500 gr.
- Sal 4 gr.
- Ajo en polvo
- 1 cucharada de aceite

Tiempo de preparación:

20 minutos.



Preparación:

1. En primer lugar, se limpian las setas con un paño.
2. A continuación se cocinan en la plancha con una cucharada de aceite. Las setas deben hacerse con la parte lisa hacia abajo.
3. Se añade la sal y el ajo en polvo por el reverso de éstas. Se dejan en la plancha hasta que se cocinen del todo.
4. Si en lugar de ajo en polvo prefieres el ajo fresco, tendrás que utilizar un poco más de aceite y picar mucho el ajo.

Recomendaciones del cocinero:

- Se pueden añadir virutas de jamón para darle un gusto diferente.
- Se pueden comer solas o como guarnición de una carne o un pescado.

Recomendaciones nutricionales:

- Esta receta es apta para dietas de adelgazamiento y enfermedad cardiovascular.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	173	22.9	3.0	7.7	2.4	3.3	1.5	35.0	7.7	627
Por pers.(4)	43	5.7	0.7	1.9	0.6	0.8	0.4	8.8	1.9	157

Setas con gabardina



Ingredientes (4 personas):

- Seta de ostra 250 gr.
- Harina 20 gr.
- Sal 4 gr.
- Huevo 120 gr.
- Aceite para freír



Tiempo de preparación:

20 minutos.

Preparación:

1. Tras limpiar bien las setas, las sazonamos y las pasamos por harina y huevo para freírlas a continuación. Es conveniente escoger setas pequeñas y finas. Si son grandes y gruesas lo más probable es que se queden crudas o se queme el rebozado.
2. Se puede añadir ajo y perejil muy picado al huevo para darle un toque distinto.
3. Las ponemos a freír a fuego medio para que el rebozado no se queme y no se queden crudas, y cuando estén doradas las sacamos de la sartén y las ponemos a escurrir sobre un plato con un papel absorbente.

Recomendaciones del cocinero:

- Añadir virutas de jamón una vez fritas para incrementar el sabor.
- Es un plato idóneo como aperitivo.

Recomendaciones nutricionales:

- Las setas cocinadas a la plancha tendrán menos calorías que fritas.
- Para freír es recomendable utilizar siempre aceite de oliva virgen.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	926	22.9	17.0	85.6	13.7	57.8	8.5	443.5	4.5	366
Por pers.(4)	231	5.7	4.3	21.4	3.4	14.4	2.1	110.9	1.1	92



Ingredientes (4 personas):

- Seta de ostra 250 gr. (16 unid)
- Jamón 50 gr.
- Queso en loncha 50 gr.
- Harina 20 gr.
- Huevo 100 gr. (2 unidades)
- Sal 4 gr.
- Aceite para freír



Tiempo de preparación:

30 minutos.

Preparación:

1. En primer lugar, procuramos escoger 16 setas de tamaño pequeño, emparejando las de un tamaño similar para que el queso y el jamón del relleno no sobresalgan por ningún sitio.
2. Entre ambas setas introducimos un trozo de jamón y otro de queso, de un tamaño inferior al de las setas.
3. Una vez todas rellenas, sazonamos todas las setas por el reverso, y las pasamos por harina y huevo batido.
4. En una sartén a fuego medio las freímos hasta que el rebozado quede dorado. Una vez hechas las colocamos en un plato con un papel absorbente para quitar los restos de aceite

Recomendaciones del cocinero:

- Podemos añadir ajo y perejil muy picado al huevo, para potenciar el sabor.
- En el interior podemos añadir los ingredientes que queramos.

Recomendaciones nutricionales:

- Si en vez de fritas se hacen al horno reducimos la cantidad de aceite y, por tanto, las calorías.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	1232	40.6	18.3	111.2	28.7	66.0	9.3	396.5	4.5	1197
Por pers.(4)	308	10.2	4.6	27.8	7.2	16.5	2.3	99.1	1.1	299

Setas gratinadas



Ingredientes (12 unidades):

- Seta “shiitake” 12 unidades.
- Harina 20 gr.
- Leche 200 ml.
- Queso rallado 24 gr.
- Sal 4 gr.
- 2 cucharadas de aceite

Tiempo de preparación:

25 minutos.



Preparación:

1. Cocinamos las setas en la plancha con una cucharada de aceite y una pizca de sal, dejándolas a medio hacer, ya que luego terminarán de hacerse en el horno.
2. Para hacer la bechamel, ponemos en una cazuela aceite y cuando se caliente, añadimos la harina para cocinarla con 2 gr. de sal. Cuando esté vertemos la leche y trabajamos la mezcla hasta que hierva.
3. En una bandeja de horno colocamos las setas con el reverso hacia arriba, las cubrimos con bechamel y luego espolvoreamos el queso rallado.
4. Una vez montadas todas las metemos al horno a gratinar. Cuando veamos que el queso está dorado, significa que están hechas y listas para comer.

Recomendaciones del cocinero:

- Se puede utilizar la seta de ostra si la preferimos.
- Es una tapa idónea para servir sobre una tostada de pan.

Recomendaciones nutricionales:

- Este pincho es apto para dietas de adelgazamiento y para las hipocolesterolemiantes.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	518	22.8	26.6	36.1	12.2	19.2	2.7	52.0	6.0	380
Por pers.(4)	129	5.7	6.7	9.0	3.1	4.8	0.7	13.0	1.5	95

Pastel de setas



Ingredientes (10 personas):

- Setas “Shiitake” 450 gr.
- Huevos 300 gr. (6 unidades)
- Nata líquida para cocinar 500 ml.
- Sal 6 gr.

Tiempo de preparación:

60 minutos.



Preparación:

1. Untamos el molde con mantequilla y espolvoreamos con pan rallado.
2. Ponemos a calentar el horno a 180 grados con el fuego arriba y abajo; preparamos una fuente con agua para hacer al “baño María”.
3. En un bol ponemos los 6 huevos, la nata líquida, las setas cortadas en trocitos y la sal. Lo pasamos bien con la batidora hasta que las setas se hayan triturado bien, vertemos la mezcla en el molde y lo metemos al horno.
4. De 45 a 50 minutos después estará listo. Antes de sacarlo, comprobamos si está hecho pinchándolo con una aguja y si sale limpia es que está hecho.
5. Se puede tomar como si fuera un pastel de pescado, acompañado de mahonesa o un poco de ketchup. Otra opción es tomarlo como si fuera un paté untándolo sobre unas tostadas de pan.

Recomendaciones del cocinero:

- Podemos enriquecer este plato espolvoreando unas virutas de jamón o salmón ahumado.
- Utilizando cracker salados tipo “Tuc” para untar el pastel mejora el sabor.

Recomendaciones nutricionales:

- Consumo ocasional, contiene bastante grasa saturada que procede de la nata.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	1083	54.1	24.3	85.5	38.6	27.7	7.0	1252.0	6.8	653
Por pers.(10)	108	5.4	2.4	8.6	3.9	2.8	0.7	125.2	0.7	65

Hojaldre de setas



Ingredientes (4 personas):

- Setas “Shiitake” 250 gr.
- Hojaldre 130 gr.
- Sal 4 gr.
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- Queso rallado 20 gr.

Tiempo de preparación:

40 minutos.



Preparación:

1. Calentamos el horno a 180 grados y cuando esté a esa temperatura, metemos el hojaldre cortado en 4 partes.
2. Cortamos las setas en trozos pequeños, las ponemos en la sartén y cuando estén hechas, sazonomos, agregamos la salsa de tomate y reservamos.
3. El tiempo de cocción del hojaldre varía según los hornos. Normalmente cuando está dorado, está listo. Cuando el hojaldre esté, lo abrimos por la mitad y cubrimos la parte inferior con la mezcla de setas, espolvoreamos queso rallado por encima y gratinamos.
4. Una vez gratinado, lo tapamos con la parte superior del hojaldre y ya estará listo para comer.

Recomendaciones del cocinero:

- Se puede añadir bechamel antes de poner el queso para mejorar el plato.
- En lugar de 4 raciones, podemos obtener 8 empleando todos los trozos de hojaldre como si fueran la base.

Recomendaciones nutricionales:

- Se pueden añadir otras verduras a la salsa de tomate para aumentar la cantidad de fibra de la receta.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	ACP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	853	21.4	60.4	58.0	11.5	12.8	29.9	21.3	6.4	737
Por pers.(4)	213	5.3	15.1	14.5	2.9	3.2	7.5	5.3	1.6	184

Tosta de setas



Ingredientes (4 personas):

- Setas “Shiitake” 300 gr.
- Pan de molde del tipo pueblo 200 gr. (4 rebanadas)
- Queso rallado 80 gr.
- 1 cucharada de aceite
- Sal 4 gr.



Tiempo de preparación:

25 minutos.

Preparación:

1. Se limpian bien las setas y se cortan en juliana.
2. A continuación se cocinan a la plancha con aceite y se les añade la sal.
3. Mientras se cocinan las setas, podemos ir tostando el pan.
4. Cubrimos el pan con setas, ponemos el queso rallado por encima y metemos las tostas a gratinar en el horno.
5. Cuando esté el queso dorado significa que ya están hechas y listas para comer.

Recomendaciones del cocinero:

- Si añadimos bechamel mejora mucho la receta. También se puede aderezar con pimiento del piquillo.
- A la hora de gratinar podemos poner un huevo de codorniz.

Recomendaciones nutricionales:

- Esta receta es apta para vegetarianos si eliminamos el queso.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	968	53.8	104.2	40.1	18.7	15.5	2.7	80.0	11.6	1967
Por pers.(4)	242	13.5	26.1	10.0	4.7	3.9	0.7	20.0	2.9	492

Brocheta de setas, piña y tomate cherry



Ingredientes (4 personas):

- 4 setas “Eryngii”
- Piña natural 240 gr. limpia
- 8 tomates cherry
- 2 cucharadas de aceite
- Sal 4 gr.

Tiempo de preparación:

15 minutos.

Preparación:



1. Cortamos los pies de la seta, porque es lo que vamos a utilizar, y los troceamos en trozos de la misma altura que el tomate cherry. Con la piña hacemos lo mismo, es mejor utilizar piña natural, por lo que primero tenemos que pelarla y después cortarla en rodajas quitándoles el centro, los trozos deben ser de dimensiones similares al tomate y las setas.
2. Ensartamos en las brochetas de forma alternativa 1 trozo de pie de seta, 1 trozo de piña y 2 tomates cherry, procurando que todo esté a la misma altura, para que se cocine de forma homogénea en la plancha. En total para cada brocheta se utilizará 2 tomates cherry, 3 trozos de pie de seta y 3 de piña.
3. Ponemos en la plancha 2 cucharadas de aceite y cuando esté caliente colocamos las brochetas en ella. Les vamos dando vueltas para que se cocinen uniformemente durante 3 minutos por cada lado.

Recomendaciones del cocinero:

- Podemos mejorar la brocheta intercalando entre los ingredientes, cualquier carne que nos apetezca.
- Se puede cambiar la piña por otra verdura de nuestro gusto.

Recomendaciones nutricionales:

- Esta receta es apta para dietas de adelgazamiento y enfermedad cardiovascular.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	282	4.7	20.5	20.7	2.8	14.7	2.1	0.0	6.3	58
Por pers.(4)	71	1.2	5.1	5.2	0.7	3.7	0.5	0.0	1.6	14

Brocheta de setas y solomillo de cerdo



Ingredientes (4 personas):

- Pies de seta “Eryngii” 200 gr.
- Solomillo de cerdo 300 gr.
- 2 cucharadas de aceite
- Sal 6 gr.
- Pimienta negra
- Ajo en polvo

Tiempo de preparación:

20 minutos.



Preparación:

1. Se limpian las setas y se cortan los pies, los trozos deberán tener el mismo grosor que los filetitos de solomillo.
2. Se ensartan las setas y el solomillo en la brocheta empezando y finalizando con trozos de solomillo, alternando con trozos de seta.
3. Salpimentamos y espolvoreamos el ajo.
4. A continuación se pasan por la plancha con 2 cucharadas de aceite. Hay que procurar no ponerlo a fuego muy fuerte porque la carne podría hacerse muy rápido por fuera y quedarse cruda por dentro.
5. Cuando estén doradas pueden retirarse y estarán listas para comer.

Recomendaciones del cocinero:

- Puedes mojar la brocheta en salsa de soja para darle un toque japonés.
- Se puede sustituir el cerdo por otros tipos de carne como cordero o ternera.

Recomendaciones nutricionales:

- Esta receta es apta para dietas de adelgazamiento.
- Podemos sustituir el solomillo de cerdo por una carne más magra como el pollo.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	529	60.6	3.6	30.3	6.8	19.3	2.9	162.0	4.4	294
Por pers.(4)	132	15.2	0.9	7.6	1.7	4.8	0.7	40.5	1.1	73

Empanadillas de setas con foie



Ingredientes (4 personas):

- Seta de ostra 250 gr.
- 16 obleas de empanadilla
- Foie fresco 50 gr.
- Sal 4 gr.

Tiempo de preparación:

30 minutos.



Preparación:

1. Cortar las setas en trozos pequeños.
2. Poner el foie en una sartén a fuego medio para que se deshaga.
3. En la grasa del foie cocinamos las setas sazonadas y reservamos. Puedes enriquecer el relleno haciendo un revuelto con huevo y los otros dos ingredientes.
4. Ponemos a calentar el horno a 180 grados con el fuego arriba y abajo.
5. Mientras se calienta rellenos las empanadillas. Extendemos las obleas y las rellenos de forma que al cerrarlas, quede aproximadamente 1 cm. entre el borde de la oblea y el relleno. Cerramos la empanadilla y con un tenedor presionamos a lo largo del borde para sellarlo bien y que no se salga nada.
6. Las metemos al horno y cuando estén doradas las obleas estarán listas. En el caso de cocinarlas fritas, las ponemos en un plato con un papel absorbente al sacarlas para quitar el exceso de aceite.

Recomendaciones del cocinero:

- En vez de cocinarlas al horno también se pueden freír.
- Para servir las en la mesa puedes poner en el fondo del plato un poco de salsa de tomate casera.

Recomendaciones nutricionales:

- El foie es rico en hierro, su consumo es recomendable para la anemia ferropénica.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	ACP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	1159	28.2	142.9	52.8	19.2	5.9	1.8	57.2	5.9	421
Por pers.(4)	290	7.1	35.7	13.2	4.8	1.5	0.5	14.3	1.5	105

Croquetas de hongos con jamón



Ingredientes (8 personas):

- Seta de ostra 200 gr.
- Jamón 50 gr.
- Harina 200 gr. (bechamel) y 125 gr. (para empanar)
- Leche 1 litro.
- Mantequilla 100 gr.
- Sal 6 gr.
- Huevo 100 gr. (2 unidades)
- Pan rallado 250 gr.
- Aceite para freír



Tiempo de preparación: 80 minutos.

Preparación:

1. Se cocinan las setas con un poco de aceite en una sartén y cuando estén casi hechas, añadimos el jamón en virutas.
2. En una cazuela ponemos la mantequilla, cuando se funda añadimos la harina. Una vez tostada vertemos el litro de leche. Para eliminar todos los grumos, trabajamos la masa con la batidora y cuando estén disueltos, la acabamos a mano con una cuchara de madera. Antes de terminar la masa añadimos las setas y removemos hasta que se desprege de las paredes y el fondo de la cazuela.
3. Vertemos la masa en una fuente plana, se deja destapada para que el vapor no se condense y no agüe la masa. Se deja reposar 6 horas y las 3 últimas en la nevera.
4. Para hacer las croquetas vamos cogiendo trozos de masa del tamaño que queramos y le damos forma. Pasamos por harina, huevo y pan rallado y se fríen.

Recomendaciones del cocinero:

- Añadiendo huevo cocido rallado a la masa, suavizará el relleno.
- En lugar de jamón puede utilizarse otros ingredientes, por ejemplo, foie.

Recomendaciones nutricionales:

- El consumo de alimentos fritos debe ser ocasional.
- Se debe freír siempre con aceite de oliva virgen.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	3980	110.0	410.4	222.7	39.2	78.5	12.6	535.8	21.1	2194
Por pers.(8)	498	13.8	51.3	27.8	4.9	9.8	1.6	67.0	2.6	274

Flamenquines de setas eryngii



Ingredientes (4 personas):

- Pies de seta “Eryngii” 200 gr.
- Jamón de pato 30 gr.
- Queso en lonchas 10 gr.
- Pechuga de pollo 100 gr.
- Sal 4 gr.
- Harina 30 gr.
- Huevo 100 gr. (2 unidades)
- Aceite para freír



Tiempo de preparación:

30 minutos.

Preparación:

1. Cortar pies de seta “Eryngii” de forma longitudinal hasta sacar 16 lonchas.
2. Pasar las lonchas por la plancha con una cucharada de aceite.
3. Cortar trozos finos de pechuga de un tamaño inferior al de las lonchas de setas y pasarlos por la plancha con otra cucharada de aceite.
4. Para hacer los flamenquines, apoyamos en la tabla 8 lonchas de seta como base, ponemos encima pechuga, queso y jamón (por ese orden), procurando que todo sea del tamaño de la pechuga, y ponemos la otra loncha de seta en cada uno.
5. Pasamos por harina y huevo los flamenquines con cuidado de que no se desmonten y los freímos a fuego medio. Cuando esté el rebozado dorado estarán hechos. Los sacamos a un plato con un papel absorbente para que escurra el aceite.

Recomendaciones del cocinero:

- Se puede sustituir el jamón de pato por cualquier otro jamón.
- Se puede empanar en lugar de rebozar.

Recomendaciones nutricionales:

- Es recomendable que los alimentos fritos se consuman sólo ocasionalmente, la fritura se puede sustituir por horneado o braseado.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	1162	44.6	25.0	99.0	17.5	65.8	9.3	452.9	3.3	347
Por pers.(4)	291	11.1	6.2	24.7	4.4	16.5	2.3	113.2	0.8	87

Rollitos de berenjena con setas



Ingredientes (4 personas):

- Setas “Shiitake” 120 gr.
- Tiras de berenjena 160 gr.
- Jamón serrano 30 gr.
- Queso en lonchas 10 gr.
- Queso rallado 20 gr.
- 2 cucharadas de aceite
- Harina 20 gr. y leche 150 ml.
- Sal 4 gr



Tiempo de preparación:

30 minutos.

Preparación:

1. Cortar la berenjena longitudinalmente en lonchas finas con forma rectangular. Pasar por la plancha las lonchas de berenjena con un poco de sal.
2. Cortamos las setas en juliana, las hacemos a la plancha y reservamos.
3. Para hacer la bechamel, ponemos en una cazuela una cucharada de aceite, la harina y la sal, y la cocinamos hasta que la harina se tueste. Una vez tostada, vamos añadiendo la leche y removemos hasta que rompa a hervir.
4. Para montar los rollitos: extender tiras de berenjena y colocar el jamón desde uno de los extremos de la berenjena cubriendo tres cuartas partes de la misma. Encima se pone una loncha de queso. Repartir las setas entre los rollitos empezando a cubrirlos por donde empieza el jamón. Enrollamos la berenjena desde el extremo donde están las setas y les ponemos un palillo para sujetar.
5. En una fuente de horno, ponemos bechamel en el fondo. Después los rollitos y los cubrimos con bechamel, espolvoreamos el queso rallado y gratinamos.

Recomendaciones del cocinero:

- Si te gusta el picante, puedes poner unas gotas de tabasco por encima de la bechamel.

Recomendaciones nutricionales:

- Se puede disminuir las calorías y lípidos de esta receta reduciendo la cantidad de queso utilizada.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	926	22.9	17.0	85.6	13.7	57.8	8.5	443.5	4.5	366
Por pers.(4)	231	5.7	4.3	21.4	3.4	14.4	2.1	110.9	1.1	92

Revuelto de setas con langostinos



Ingredientes (4 personas):

- Seta “Shiitake” 300 gr.
- Langostinos 200 gr.
- Huevos 300 gr. (6 unidades)
- 1 cucharada de aceite
- Sal 4 gr.
- Ajo en polvo al gusto
- 1 guindilla cayena



Tiempo de preparación:

20 minutos.

Preparación:

1. Limpiamos y cortamos las setas en trozos pequeños.
2. Pelamos los langostinos y los cortamos en trozos pequeños.
3. En una sartén ponemos el aceite y empezamos a cocinar las setas.
4. Cuando estén hechas, añadimos los langostinos y sazonamos con la sal, el ajo en polvo y la guindilla (cortada en trozos y sin pepitas).
5. Añadimos los huevos sin romper las yemas y cuando veamos que la clara se ha hecho un poco, rompemos las yemas y removemos bien el conjunto de los ingredientes.
6. Se sirve de forma inmediata para evitar que se seque el revuelto. Puede ser un plato principal o un aperitivo en menor cantidad.

Recomendaciones del cocinero:

- Se puede quitar el pie de la seta porque es mucho más duro que el sombrero.
- Si se queda seco, se puede añadir un poco de nata líquida.

Recomendaciones nutricionales:

- Es conveniente utilizar menor cantidad de huevo, o bien, eliminar una yema de cada dos huevos para reducir la cantidad.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	628	56.2	2.1	43.9	10.5	20.7	6.3	1223.0	4.6	770
Por pers.(4)	157	14.1	0.5	11.0	2.6	5.2	1.6	305.8	1.2	192

Tortilla de patatas con setas



Ingredientes (6 personas):

- Seta de ostra 200 gr.
- Patatas 400 gr. (peladas)
- Huevos 400 gr. (8 unidades)
- Salsa de tomate (opcional)
- Ajo en polvo
- Sal 10 gr.
- Aceite para freír

Tiempo de preparación:

35 minutos.



Preparación:

1. Cocinamos las setas con una cucharada de aceite, 2 gr. de sal y el ajo en polvo. Cuando estén casi hechas se puede añadir la salsa de tomate si queremos.
2. Mientras se hacen las setas vamos pochando la patata (puede ir troceada como más nos guste). Para esto hay que poner abundante aceite en una sartén y cocinar a fuego bajo, lo justo que burbujee.
3. En un bol amplio, batimos los 8 huevos sin que lleguen a emulsionarse la yema y las claras completamente.
4. Ecurrimos el aceite de las patatas y las añadimos al huevo junto con las setas. Dejamos que repose durante unos minutos para que la patata se empape bien de huevo.
5. En una sartén ponemos 2 cucharadas de aceite y cuando esté bien caliente vertemos el preparado de la tortilla y removemos en el centro para que se cuaje un poco el huevo. Dejamos que se haga una de las caras y le damos la vuelta.

Recomendaciones del cocinero:

- Puedes darle un toque picante a las setas añadiendo una guindilla cayena.
- Puedes añadir salsa de tomate a las setas al cocinarlas para dar un toque distinto.

Recomendaciones nutricionales:

- Para reducir las calorías se pueden eliminar algunas yemas y utilizar solo la clara con el resto de yemas.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	1774	55.3	64.6	145.6	25.5	91.5	16.6	1443.0	11.1	1122
Por pers.(6)	296	9.2	10.8	24.3	4.3	15.2	2.8	240.5	1.8	187

Falsa tortilla de patatas



Ingredientes (4 personas):

- Pie de seta “Eryngii” 250 gr.
- Huevos 350 gr. (6 unidades)
- Sal 4 gr.
- 4 cucharadas de aceite
- Virutas de jamón serrano 40 gr. (opcional)

Tiempo de preparación:

25 minutos.



Preparación:

1. Cortamos los pies de seta en rodajas finas y las pasamos por la plancha con una cucharada de aceite y sazonadas.
2. En un bol batimos los 6 huevos.
3. En el caso de añadir el jamón, lo pondremos un rato antes de terminar de hacer las setas.
4. Agregamos las setas al huevo.
5. En una sartén bien caliente con 2 cucharadas de aceite, vertemos la mezcla. Removemos un poco para cuajarla y cuando se haga bien la cara de abajo le damos la vuelta, poniendo previamente en la sartén otra cucharada de aceite para que no se pegue. Esperamos a que se haga la otra cara y dejamos que se cuaje al gusto.

Recomendaciones del cocinero:

- Puedes añadirle un poco de salsa de tomate por encima.

Recomendaciones nutricionales:

- Es recomendable reducir la cantidad de huevo en la receta de forma que las setas predominen ante el huevo.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	1050	63.6	1.1	88.0	19.0	49.6	10.5	1348.0	3.8	1272
Por pers.(4)	263	15.9	0.3	22.0	4.7	12.4	2.6	337.0	1.0	318



Ingredientes (4 personas):

- Seta de ostra 200 gr.
- Arroz 200 gr.
- 1 diente de ajo
- 3 chalotas
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria mediana
- Vino blanco 200 ml.
- Caldo de verduras 1 L.
- Nata líquida para cocinar 200 ml.
- Mantequilla 120 gr.
- Queso parmesano 60 gr.
- Langostinos 200 gr.(limpios)
- Mejillones 500 gr. (con cáscara)
- 2 cucharadas de aceite
- Sal 6 gr.

Tiempo de preparación: 60 minutos.

Preparación:

1. Ponemos el caldo de verduras a calentar y en otra cazuela abrimos los mejillones con la mitad del vino blanco. Cuando estén abiertos, vertemos el jugo que ha soltado al caldo de verduras, pasándolo por un colador.
2. En la cazuela que vamos a hacer el risotto, ponemos a pochar los ajos, las chalotas, la zanahoria y el pimiento verde, todo ello muy picado. Cuando esté a medio hacer, añadimos las setas, rehogamos e inmediatamente le agregamos el vino blanco, dejando cocer todo unos 5 minutos.



3. Ponemos el arroz y una tercera parte del caldo que debe estar muy caliente, porque si está frío podemos cortar la cocción del arroz, quedando éste duro y sin soltar el almidón.
4. Según va absorbiendo el caldo el arroz, vamos poniendo más. Esto se hará en 3 veces, esperando siempre que se vaya secando. Finalmente ponemos la nata, la mantequilla y el queso parmesano. Removemos todo bien cuidando que no se pegue al fondo.
5. Añadimos los langostinos y los mejillones. No hay que hacerlo antes porque los destrozaremos al estar removiendo continuamente.

Recomendaciones del cocinero:

- Si quieres hacer el risotto para tomarlo en otro momento, puedes dejarlo casi hecho y luego al calentarlo se terminará de hacer.

Recomendaciones nutricionales:

- Sería conveniente reducir la cantidad de mantequilla por su elevado contenido en grasa saturada.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	2808	87.2	214.2	165.3	28.3	27.6	4.9	394.0	12.9	1499
Por pers.(4)	702	21.8	53.5	41.3	7.1	6.9	1.2	98.5	3.2	375

Paella de setas



Ingredientes (4 personas):

- Seta de ostra 300 gr.
- Pechuga de pollo 250 gr.
- Arroz 400 gr.
- Tomate frito 150 gr.
- 2 dientes de ajo
- Sal 6 gr.
- 3 cucharadas de aceite
- Colorante al gusto

Tiempo de preparación:

45 minutos.



Preparación:

1. En una cazuela ponemos el aceite y sofreímos el ajo muy picado. Añadimos las setas cortadas en trozos.
2. Cuando estén hechas las setas, añadimos el pollo cortado en dados y cuando éste se haya cocinado agregamos el tomate.
3. Una vez todo bien rehogado, ponemos el arroz, sazonomos, añadimos el colorante y removemos bien.
4. Solo falta ponerle el agua necesaria para cocer el arroz (el doble de agua que de arroz en volumen).
5. Unos 20 minutos después retiramos del fuego y dejamos que repose poniéndole un paño por encima.

Recomendaciones del cocinero:

- Es preferible utilizar arroz largo porque es más difícil que se pase.
- Podemos completar con algunas verduras que no aporten excesivo sabor, como guisantes o habitas tiernas.

Recomendaciones nutricionales:

- Receta apta para vegetarianos si eliminamos el pollo.
- Recomendable para enfermedad cardiovascular por su bajo aporte lipídico.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	2103	90.2	364.0	42.1	6.2	24.9	8.3	179.8	14.7	1746
Por pers.(4)	526	22.5	91.0	10.5	1.6	6.2	2.1	45.0	3.7	437

Pasta con setas y tacos de jamón



Ingredientes (4 personas):

- Seta de ostra 500 gr.
- Pasta 300 gr.
- Jamón serrano 100 gr.
- 4 cucharadas de aceite
- Sal 6 gr.
- Ajo en polvo
- Perejil

Tiempo de preparación:

25 minutos.

Preparación:



1. Ponemos en una cazuela abundante agua caliente, sal y 2 cucharadas de aceite o mantequilla para que no se pegue la pasta, y cuando hierva el agua, cocemos durante el tiempo recomendado por el fabricante. Si parece que el sofrito de setas va a tener poco sabor, se puede añadir ajo y cebolla (en este caso no habría que poner el ajo en polvo) antes de cocinar las setas. Otra alternativa sería poner salsa de tomate después de cocinar las setas dejando que se cocine todo junto durante un ratito.
2. Mientras se cuece la pasta, picamos las setas, las cocinamos con sal, ajo en polvo y perejil al gusto, y a última hora le ponemos los tacos de jamón.
3. Para servirlo, ponemos una ración de pasta en un plato y colocamos por encima las setas con jamón.

Recomendaciones del cocinero:

- Se puede sustituir el jamón por tiras de pimiento en conserva.
- Para enriquecer el plato espolvoreamos queso rallado y gratinamos.

Recomendaciones nutricionales:

- Apta para vegetarianos si eliminamos el jamón.
- Rica en fibra y baja en colesterol, recomendable para enfermedad cardiovascular.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	ACP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	1617	74.5	207.1	60.2	11.4	36.1	5.6	70.0	22.8	1198
Por pers.(4)	404	18.6	51.8	15.1	2.9	9.0	1.4	17.5	5.7	300

Macarrones con salsa eryngii



Ingredientes (4 personas):

- Pies de “Eryngii” 200 gr.
- Macarrones 250 gr.
- Nata líquida para cocinar 250 ml.
- Queso rallado 100 gr.
- Sal 4 gr.
- 2 cucharadas de aceite
- 1 pastilla de caldo de carne
- Ajo en polvo
- Perejil y pimienta negra



Tiempo de preparación: 45 minutos.

Preparación:

1. Para hacer la salsa, cortamos los pies de las setas en trozos del tamaño de los macarrones, los cocinamos en una sartén (sin aceite), sazonomos y cuando estén hechos, añadimos la nata, el ajo en polvo, perejil y la pimienta negra molida. Dejamos que se cocine la nata durante unos 5 minutos y reservamos.
2. Para cocer los macarrones, ponemos en una cazuela abundante agua caliente, sal, aceite o mantequilla y la pastilla de caldo de carne. Cuando el agua hierva añadimos la pasta y cocemos durante el tiempo recomendado por el fabricante.
3. Mezclar los macarrones con la salsa y colocarlo todo en una fuente para el horno. Espolvoreamos el queso rallado por encima y gratinamos.

Recomendaciones del cocinero:

- Puedes acompañar con la salsa cualquier otro tipo de pasta.
- Se puede añadir algún ingrediente extra como jamón picado.

Recomendaciones nutricionales:

- Plato con alto contenido en grasa saturada, consumo ocasional.
- Consumir como plato único.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	1860	82.1	205.4	84.4	39.1	32.0	5.7	185.0	17.1	1296
Por pers.(4)	465	20.5	51.4	21.1	9.8	8.0	1.4	46.3	4.3	324

Canelones de setas



Ingredientes (4 personas):

- Seta de ostra 300 gr.
- 12 canelones
- Mantequilla 30 gr.
- Harina 40 gr.
- Leche 500 ml.
- 3 cucharadas de aceite
- Sal 8 gr.

Tiempo de preparación:

40 minutos.

Preparación:



1. En una cazuela ponemos agua abundante y 2 cucharadas de aceite. Cuando el agua esté hirviendo sazonamos con 4 gr. de sal y vamos añadiendo los canelones uno a uno. El tiempo de cocción, el recomendado por el fabricante. Cuando estén los canelones cocidos, les echamos agua fría para que no se sequen.
2. Cocinar las setas cortadas en juliana con una cucharada de aceite, 2 gr. de sal y reservamos.
3. Para hacer la bechamel, ponemos en una cazuela la mantequilla y cuando se derrita añadimos la harina para cocinarla con 2 gr. de sal. Después vertemos la leche y trabajamos la mezcla hasta que hierva.
4. Cubrimos una bandeja de horno con parte de la bechamel. Extendemos los canelones encima de un paño de algodón, los rellenamos con las setas y los vamos enrollando. Una vez enrollados, los colocamos en la bandeja con la parte que cierra boca abajo y se cubren con la bechamel.

Recomendaciones del cocinero:

- Después de poner la bechamel puedes espolvorear queso rallado y gratinarlo.
- Puedes añadir jamón con las setas para que gane en sabor.

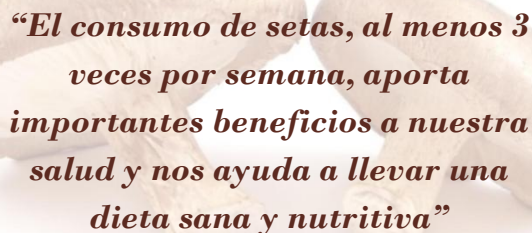
Recomendaciones nutricionales:

- Esta receta aporta poco colesterol y sal por lo que es apta para enfermedad cardiovascular.

RECETA	Kcal	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)	Sodio (mg)
Total	1453	40.7	164.3	75.0	30.4	34.7	4.6	139.0	5.9	315
Por pers.(4)	363	10.2	41.1	18.8	7.6	8.7	1.1	34.8	1.5	79

Propiedades nutricionales de las setas

- ✓ Las setas contienen alta cantidad de agua y fibra y, por ello, se consideran un alimento muy saciante.
- ✓ El aporte calórico de las setas oscila entre 26-35 kcal/100 g según la especie, el bajo contenido energético de este alimento hace que las setas sean un alimento ideal para dietas hipocalóricas.
- ✓ Son una buena fuente de fibra dietética, si las incluimos como parte de nuestra dieta habitual pueden llegar a proporcionar hasta el 25% de la cantidad diaria recomendada de fibra.
- ✓ Las setas son bajas en grasas y en cuanto a su perfil lipídico los ácidos grasos insaturados son mayoritarios. El hecho de no tener colesterol permite que se usen para dietas restrictivas u orientadas a problemas cardiacos.
- ✓ La calidad proteica de las setas es mejor que la de los vegetales, tanto en digestibilidad como en proporción de aminoácidos esenciales.
- ✓ El contenido en vitaminas y minerales dependerá de las especie, las vitaminas de mayor presencia son riboflavina (B₂), niacina (B₃) y, sobre todo, folatos. En cuanto a minerales destacan potasio, cobre y fósforo.



“El consumo de setas, al menos 3 veces por semana, aporta importantes beneficios a nuestra salud y nos ayuda a llevar una dieta sana y nutritiva”

La ciencia opina sobre las setas

“Los hongos tienen una composición nutricional adecuada y contienen numerosos compuestos bioactivos que puede promover el bienestar humano, así como, la prevención y el tratamiento de varias enfermedades.”

Guillamon et al. 2010

“Algunos polisacáridos o complejos polisacárido-proteína de los hongos son capaces de estimular el sistema inmune y ejercer actividad antitumoral a través de la estimulación del mecanismo de defensa del huésped.”

Lindequist et al. 2005

“El consumo de setas tiene un claro efecto reductor del colesterol o hipocolesterolémico porque son capaces de reducir de las lipoproteínas de baja densidad, mejorar el metabolismo lipídico e inhibir la actividad de la HMG-CoA reductasa lo que ayuda a prevenir el desarrollo de la aterosclerosis. Los compuestos antioxidantes y antiinflamatorios que contiene las setas contribuyen también a reducir el riesgo de aterosclerosis.”

Guillamon et al. 2010

“Numerosas investigaciones científicas han confirmado la actividad anticancerígena de diferentes setas. Ensayos clínicos en pacientes oncológicos han asociado al lentinan, un polisacárido de shiitake, con una tasa de supervivencia más alta, mayor calidad de vida y menor reincidencia de cáncer.”

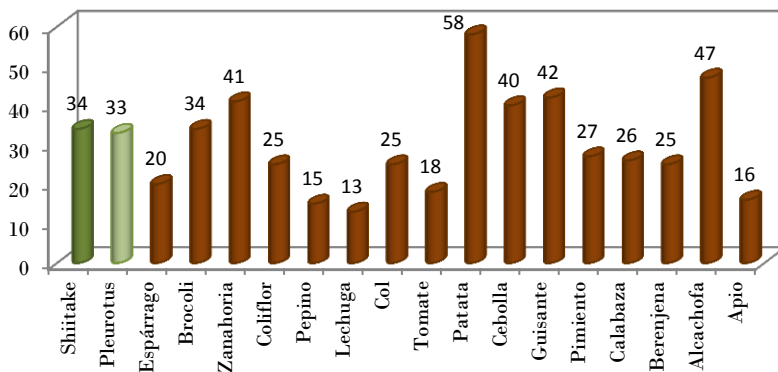
Nimura et al. 2006

“El género *Pleurotus*, además de tener un valor nutricional alto, presenta importantes efectos antiinflamatorios e inmunomoduladores.”

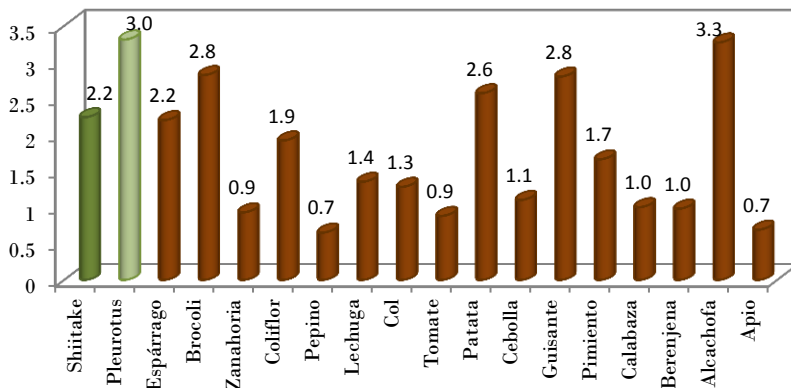
Carbonero et al. 2012

Comparación setas con otras verduras

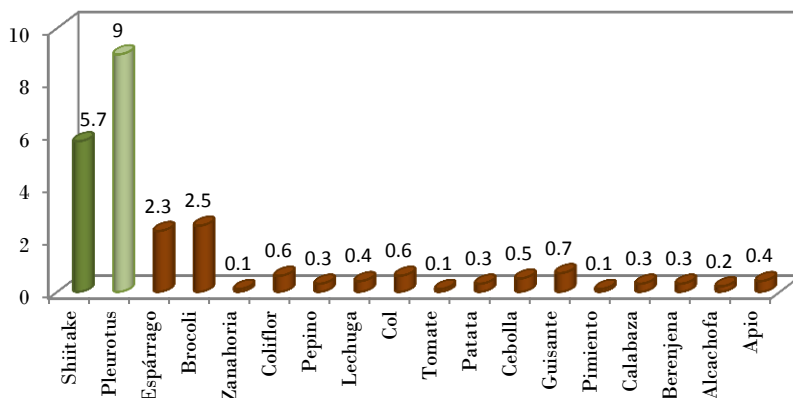
Aporte energético kcal/100g



Proteína g/100g

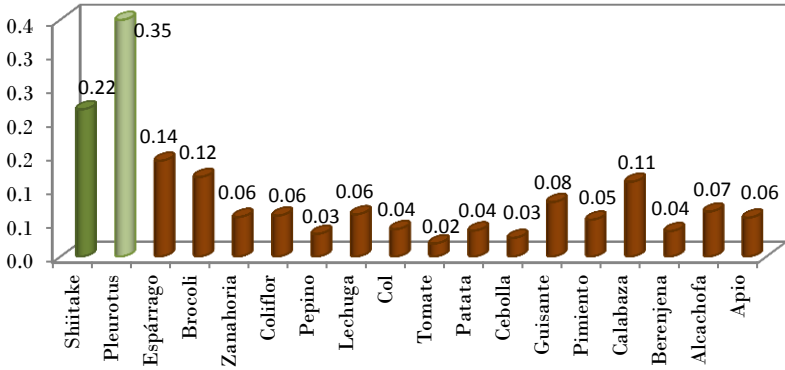


Selenio mg/100g

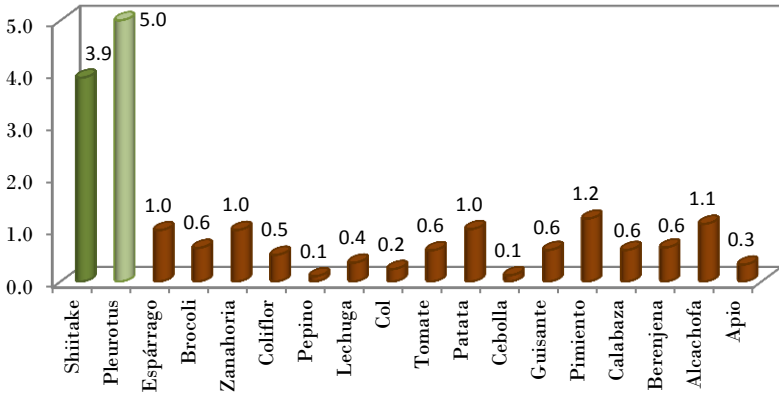


Comparación setas con otras verduras

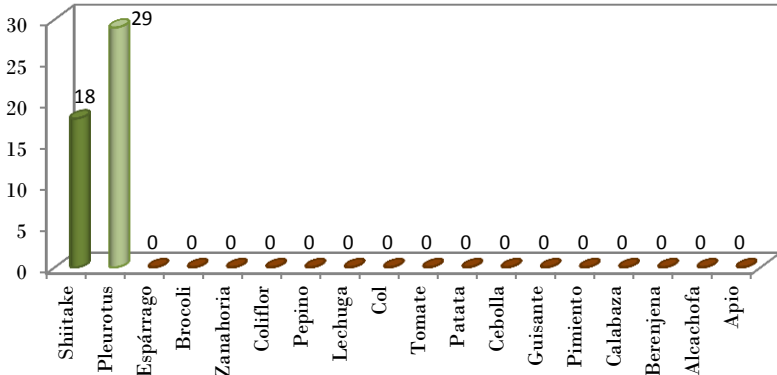
Riboflavina (Vit. B₂) mg/100g



Niacina (Vit. B₃) mg/100g



Vitamina D IU/100g



Setas de La Rioja

Alimento Sano, Nutritivo y Sabroso

Descubre el Reino Fungi



Fungiturismo®

www.fungiturismo.com

ASOCIACION PROFESIONAL DE PRODUCTORES DE COMPOST Y HONGOS DE LA RIOJA, NAVARRA Y ARAGON

CTRA. CALAHORRA KM 4 - 26560 – AUTOL (LA RIOJA)

T. 941 390 960 – 941 390 961

www.ctich.com

info@ctich.com



Centro
Tecnológico
de Investigación
del Champiñón
de La Rioja