

# Setas

## La sazón de bosques y prados

Mariona Quadrada  
Fotografías de Josep Borrell



# Índice de recetas

Ensalada con níscalos, rúsculas blancas y nueces.....	16
Ensalada de lentejas con vinagreta de setas.....	16
Berros con magret y rebozuelos.....	18
Ensalada de rebozuelos.....	18
Ensalada de patatas con <i>foie</i> y trufa.....	20
Ensalada de queso con salteado de setas.....	20
Terrina de carne y setas con ensalada y vinagreta de higo.....	22
Láminas de mediana de buey con ceps confitados y aceite de pistacho y parmesano.....	22
Pastel de setas con salsa de verduras.....	24
<i>Carpaccio</i> de bacalao con triturado de ceps.....	24
Ensalada de pasta con verdura y champiñones.....	26
<i>Quiche</i> de setas.....	26
Raviolis de bacalao con mezcla de setas.....	28
<i>Kataifi</i> de setas con caldo.....	28
Sopa de negrillas con juliana de jamón.....	30
Coca de níscalos y butifarra negra.....	30
Sopa al aroma de setas y pasta rellena.....	32
Magdalenas de setas.....	32
<i>Velouté</i> de ceps con flan y sal de jamón.....	34
Gratinado de rebozuelos con <i>tosta</i> .....	34
Crema rápida de patatas y ceps.....	36
Alcachofas reventadas con ceps.....	36
Crema de setas de cardo.....	38
Níscalos al horno.....	38
Crema de rebozuelos anaranjados.....	40
Láminas de patata con rebozuelos anaranjados y ajos tiernos.....	40
Croquetas de ceps.....	42
Verduras, setas y langostinos.....	42
<i>Crumble</i> de setas.....	44
Cebollitas y colmenillas con crema de <i>gruyère</i> .....	44
<i>Strudel</i> de ceps y <i>foie</i> .....	46
Bolitas de col y níscalos.....	46
Empanadas de vieiras y ceps.....	48
Piquillos rellenos de setas.....	48
Coca de rúsculas blancas con aceite de avellana.....	50
Col y patata con rebozuelos anaranjados.....	50

*Setas, la sazón de bosques y prados*



Galletas de cebolla tierna con setas.....	52	Cazuelita de cabrito con higróforos .....	88
Brécol cremoso con salteado de trompetas .....	52	Cocochas de bacalao con higróforos .....	88
Moldes de ceps con queso fresco .....	54	Tortillas de ceps gratinadas .....	90
Patatas, alcachofas y niscalos.....	54	Sepia con lenguas de gato.....	90
Flan de setas con salsa holandesa.....	56	Salmón con setas de cardo .....	92
Garbanzos con niscalos y alioli cortado .....	56	Lubina con rebozuelos y chips de alcachofa .....	92
<i>Mousse</i> de setas gratinada.....	58	Bacalao, niscalos, rúsculas blancas y croquetas de col... 94	
Patatas con neग्रillas .....	58	<i>Carpaccio</i> de ceps .....	94
Suflé de rebozuelos anaranjados .....	60	Raya con patatas e higróforos blancos.....	96
Tallarines con rebozuelos .....	60	Calamares rellenos de rebozuelos y crema	
Láminas de suflé con ceps y salsa de <i>foie</i> .....	62	de calabacín .....	96
Patatas rellenas con <i>mornay</i> de oronjas.....	62	Calamares rellenos con trompetas de los muertos ... 98	
Biquini de rebozuelos anaranjados .....	64	Bacalao confitado con judías fritas y setas.....	98
Macarrones con niscalos .....	64	Lubina y setas con caldillo.....	100
Champiñones rellenos.....	66	Huevo revuelto con ceps y pan frito.....	100
Huevo revuelto con barba de chivo .....	66	<i>Capipota</i> con niscalos.....	102
Buñuelitos de setas .....	68	Huevos <i>pochés</i> con setas y trufa .....	102
Vieiras, oronjas y boniato .....	68	Manos de cordero con rebozuelos .....	104
Niscalos, longaniza y tomate .....	70	Codornices con higróforos y aceitunas .....	104
Paella de ibéricos con setas .....	70	Ossobuco con bolas de nieve .....	106
Lentejas con niscalos .....	72	Confit de pato con ceps.....	106
Arroz caldoso de bacalao y niscalos .....	72	Espalda de cabrito con jamón, senderuelas	
Lentejas con senderuelas.....	74	y cebollitas.....	108
<i>Risotto</i> de ceps.....	74	Magret con salsa de ceps y espárragos.....	108
Crep de cerdo ibérico con salsa de ceps .....	76	Conejo de bosque con hierbas, niscalos y costra... 110	
Chipirones con col, judías y neग्रillas .....	76	Milhojas de ibérico con setas y reducción	
Albóndigas de col con niscalos .....	78	de vino rancio .....	110
Brocheta de albóndigas con higróforos		Magret de pato con colmenillas rellenas	
blancos y alcachofa .....	78	de <i>foie</i> y reducción de mistela .....	112
Pollo asado con setas.....	80	<i>Fricandó</i> con senderuelas .....	112
Timbal de niscalos con longaniza y judías.....	80	Filete de cerdo con crujiente de oronjas .....	114
Tortilla de senderuelas.....	82	Pollo con <i>picada</i> y niscalos .....	114
<i>Wok</i> de verduras, gambas y setas .....	82	Filete de cerdo ibérico relleno de setas	
Canelones de setas .....	84	con salsa de <i>foie</i> .....	116
Cazuelitas de pasta filo con bechamel de setas.....	84	Pulpo y niscalos a la gallega.....	116
Lasaña de asado con <i>foie</i> y ceps .....	86	<i>Clotxa</i> de niscalos .....	118
Tripa de bacalao con guisantes y mezcla de setas... 86		<i>Foie</i> con rebozuelos y cebolla crujiente .....	118



# Introducción

La palabra *bolet* ('seta') la aprendí en los libros, sí, en los cuentos o las revistas infantiles en catalán que recibíamos todos los meses, alrededor de los años sesenta. Porque en mi tierra la conocíamos pero no la utilizábamos. Aquí todo eran *rovellons* ('niscalos'), en genérico. De manera que hasta de la acción de irlos a recoger para todo el mundo era "ir *al rovelló*" o "ir a *plegar rovellons*", fuera lo que fuera lo que se recogiera. Y *plegar* contrastaba con *collir*, que, para nosotros, concretaba la acción de levantar los brazos hacia un árbol y no la de agacharse a coger cualquier cosa del suelo. Más adelante aprendimos que el genérico era *bolet* y que dentro de esta bolsa había los *rovellons*, pero también muchos otros, otros que ya tenían nombre propio usado y conocido pero que se amparaban bajo esta denominación común.

Ha sido curioso también que, gracias a un programa televisivo, ahora sea tan frecuente eso de *caçar bolets*, expresión que conocimos yendo por Cataluña y conociendo las formas de hablar de áreas diferentes. Aun así, aquí la gente todavía decimos *anar al rovelló* y *caçar* nos suena muy extraño.

Todavía una expresión muy gráfica que aprendí en La Morera de Montsant, en la cima del Priorat y a pie de montaña: "Mañana iremos, que ya ha *boletat*", o "No, no, todavía es pronto, aún no ha *boletat*", convirtiendo el sustantivo en verbo y marcando, así, la acción. Y yo que pensaba: "¿Y cómo saben que ha *boletat*? ¿Lo han visto, lo han inspeccionado o es pura intuición y sabiduría natural?" En cualquier caso, el resultado era positivo y los cestos se llenaban con diversas variedades, algunas de las cuales ni siquiera conocíamos.

Tengo infinitamente presentes los primeros recuerdos y emociones al encontrar unas cuantas **rúsculas blancas** (*Russula delica*) a finales de septiembre en el barranco del Mas de Constantí. Mi abuelo abriendo camino, con un bastón, que señalaba pequeños montoncitos que, seguramente, escondían alguna presa buena y, efectivamente, nosotros, con manitas de crío y como si tocáramos terciopelo, apartábamos borrajo y hojarasca y, debajo, despuntaba un sombrero blanco, manchado de óxido si era más viejo y más liso y reluciente si todavía era tierno. Entonces, había que ir con mucho cuidado para no arrancarlo de raíz. "*Deixeu el nas a la terra i tapeu-los*", oíamos, "*que així se'n faran de nous*".

8



# Terrina de carne y setas con ensalada y vinagreta de higo

Ingredientes para 4 personas  2 horas

1 kg de cabeza de lomo triturada, 300 g de tocino fresco triturado, 100 g de grasa de pato, 25 g de ceps secos, 50 cc de coñac, 150 cc de madeira, 3 huevos, 25 g de sal, pimienta negra en polvo, 200 g de rebozuelos frescos, 1 cajita de berros, 1 escarola rosa, aceite, vinagre balsámico, 6 higos dulces y maduros, sal de Maldon.

## Productos

Es un poco difícil encontrar grasa de pato en pequeñas cantidades y en los comercios domésticos, como mínimo fuera de las grandes ciudades. Se puede sustituir por manteca (grasa de cerdo).

## Procedimiento

Hervimos los ceps 15 minutos, los escurrimos y los trituramos pequeños. Reducimos el agua sobrante a un tercio. Salteamos los rebozuelos con aceite y sal. Fundimos la grasa de pato al fuego sin que hierva. Mezclamos todos los ingredientes de la terrina: la carne, los ceps, el tocino, el agua de los ceps, la grasa, el coñac, el vino, los huevos, la sal y la pimienta. Echamos la mitad de la pasta en una terrina de 1 kg y 1/2 sin untar. Colocamos dos tiras de rebozuelos y los tapamos con el resto de la carne. Cocemos la terrina al baño maría en el horno a 180 °C durante 1 hora y 1/2. Después la ponemos en el congelador hasta que esté fría. Limpiamos las hojas verdes. Pelamos los higos, los ponemos en el vaso de la batidora con sal, aceite y vinagre y lo trituramos. Añadimos el aceite necesario para que la salsa sea líquida. En medio de cada plato, ponemos la lechuga y dos tajadas de terrina. Aliñamos con sal de Maldon y vinagreta de higo abundante.

## Comentarios

Esta terrina se puede elaborar con otras setas, según las que encontremos en el bosque o en el comercio.

22

# Láminas de mediana de buey con ceps confitados y aceite de pistacho y parmesano

Ingredientes para 4 personas  30 min

1/2 kg de mediana de buey limpia de grasa y piel, 300 g de ceps frescos y tiernos, aceite, sal, 1 cucharada de pistachos, sal de Maldon.

## Productos

Es difícil encontrar buey en los establecimientos habituales. Aunque es más sabroso, si no lo encontramos se hace con mediana de ternera.

## Procedimiento

Limpiamos la carne y la envolvemos en papel transparente, apretándola fuerte para que quede como un tubo. La ponemos en el congelador. Limpiamos bien los ceps, los pelamos y los sacamos la esponja. Los salamos y los sumergimos en aceite. Los cocemos sin hervir durante 10 minutos y los dejamos dentro del aceite hasta que se enfríen. Ponemos los pistachos en un vaso cubiertos de aceite y los trituramos. Cortamos la carne medio congelada a láminas finas. Hacemos una fila de láminas de filete encabalgadas. Cortamos los ceps de la misma manera y los colocamos a un lado de la carne, bien juntos. Echamos sal de Maldon y lo aliñamos todo con aceite de pistacho.

## Comentarios

El sistema de confitado se puede utilizar con otras setas de textura carnosa y va muy bien para guardarlas en conserva. No se recomienda para setas como rebozuelos anaranjados o trompetas, que tienen menos consistencia.

*Setas, la sazón de bosques y prados*



# Ensalada de pasta con verdura y champiñones

Ingredientes para 4 personas  30 min

250 g de codillos medianos, 8 champiñones grandes, 1 manojo de espárragos, 2 zanahorias, aceite, sal. **SALSA:** 1 cucharada de cebolla triturada, 1 yogur, una pizca de *curry*, aceite, el zumo de 1/2 limón, sal.

## Productos

El *curry* es una mezcla de especias que, si se utiliza con prudencia, destaca los sabores de los otros ingredientes.

## Procedimiento

Cocemos la pasta con agua abundante y sal. La escurrimos y la pasamos por agua fría. La reservamos. Limpiamos las verduras y cortamos los champiñones a láminas, las zanahorias a rodajas y los espárragos a tronquitos. Lo salteamos con aceite y sal, procurando que quede crujiente. Lo dejamos enfriar y lo mezclamos con la pasta. **SALSA:** mezclamos todos los ingredientes y los batimos con un batidor manual de varillas. Aliñamos la pasta y la servimos.

## Comentarios

Los champiñones, aunque son de cultivo, como ya sabemos, no dejan de ser unas setas que siempre tenemos a mano y que dan muy buen sabor.

# Quiche de setas

Ingredientes para 4 personas  1 hora

**PASTA BRISA:** 150 g de mantequilla, 200 g de harina, 1 huevo, 1 yema de huevo, sal. **RELLENO:** 400 g de setas mezcladas, 4 escalonias, 4 huevos, 400 cc de nata líquida, sal, pimienta.

## Productos

Aunque la pasta brisa la podemos encontrar en el mercado, no hay duda de que el resultado será óptimo si la hacemos nosotros mismos.

## Procedimiento

**PASTA BRISA:** ponemos la mantequilla y la harina en un bol. Lo amasamos un poco con los dedos. Añadimos los huevos y la sal y trabajamos la pasta con las manos hasta que resulte una bola lisa y nada pegajosa. La dejamos reposar media hora en la nevera. Estiramos la pasta con un rodillo y forramos un molde desmontable de 28 cm. **RELLENO:** lavamos las setas, pelamos las escalonias y las cortamos en juliana. Lo salteamos todo en una sartén con aceite. Batimos los huevos como si fuesen para tortilla. Los mezclamos con la nata líquida y añadimos las setas. Llenamos el molde forrado de pasta brisa con este preparado. Lo cocemos al horno a 180 °C durante 30 minutos y lo servimos con ensalada.

## Comentarios

La base de las *quiches* siempre es la misma: una mezcla con una proporción adecuada de huevos y nata líquida. Con esto y la pasta brisa podemos inventar tantos pasteles como queramos.

