

# RECETARIO A BASE DE HONGOS COMESTIBLES



**Pachamama  
Raymi**

Sembramos prosperidad



## Recetario a base de hongos comestibles

### Impulsado por:

Asociación Civil Pachamama Raymi  
Calle Pavitos 567, Cusco, Perú  
[www.pachamamaraymi.org](http://www.pachamamaraymi.org)

### Programa de pequeñas donaciones

Complejo Javier Pérez de Cuéllar  
Av. Del Ejército N° 750, Magdalena del Mar, Lima, Perú  
<http://ppdperu.org/>

### Fotografía:

Ryan Pinto Cabrera (portada)

### Diseño e Impresión:

Danny's Graff E.I.R.L.  
Calle Quera 238  
Teléfono: 084 240932  
Marzo del 2019

Cusco, Perú  
2019



# Los hongos comestibles

Los hongos son el alimento idóneo para ser incluidos en nuestra dieta habitual por sus propiedades nutricionales, así como, por sus propiedades saludables que potencian un mejor estado de salud e intervienen en la prevención de algunas enfermedades.

El sabor, el aroma y la textura es lo primero que nos llama la atención de los hongos, es decir, sus propias características organolépticas. Los hongos tienen un sabor particular, conocido como umami que significa delicioso en japonés, que los hace sabrosos y versátiles para poder utilizarlos en diversas preparaciones culinarias. El sabor umami y, más concretamente su ingrediente principal, el glutamato, se utiliza para reducir el consumo de sal. Cuando añadimos glutamato a las comidas, el contenido de sal puede reducirse entre un 30 y un 40% sin que se afecte la palatabilidad. Con esto podemos reemplazar el popular Ajinomoto con aderezo de hongos para realzar el sabor de nuestras comidas de forma natural.

El champiñón, las setas, las morillas (*morchella spp.*), los hongos de pino, y otros son alimentos con unas propiedades nutricionales muy apreciadas. Destaca el bajo aporte calórico que tienen debido a su gran contenido en agua (80%-90%) y a que sólo tienen entre 20 y 30 Kcal por cada 100 gramos dependiendo de la especie. Además, son una buena fuente de proteínas con una composición en aminoácidos más parecida a la proteína animal que a la vegetal, siendo el complemento ideal para dietas vegetarianas. Su alto contenido en fibra y bajo aporte de grasa son características deseables para una alimentación saludable. En cuanto a los microelementos, los hongos son una fuente importante de vitaminas del grupo B y de precursores de vitamina D como el ergosterol. Contienen también minerales esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, principalmente selenio, fósforo y potasio.

## Valor nutricional del hongo

Composición del hongo comparado con carnes

Nutrientes	Morilla ( <i>morchella spp.</i> )	Hongo de pino	Chancho	Vaca	Cuy
Proteínas (%)	34	23	25.1	23.6	19
Grasa (%)	4.2	9.9	20.7	5.7	1.6
Fibra dietética	5.1	34.3	0	0	-
Fósforo mg/100	600				221
Calcio mg/100	40				14.56



# Saltado de hongos

**Porciones:** 4 personas

## Ingredientes:

- 500 g de hongos hidratados o fresco
- 2 cebolla
- 2 tomate
- 1 ají amarillo
- 12 cucharadas de salsa de soya (sillao)
- 2 cucharada de jugo de kion
- 2 cucharada de ajo molido
- 1 cucharadita de pimienta en polvo
- 4 cucharas de culantro

## Preparación:

Limpiar bien los hongos y escurrirlos bien, dejarlo remojando con un poco de salsa de soya por 20 minutos. Luego de este proceso picar las verduras para el lomo saltado.

Ponemos en una sartén para saltear con un poco de aceite, cuando esté bien caliente, ponemos los hongos salteamos en la sartén y colocamos las verduras picadas y el jugo de la salsa de soya previamente macerada con los hongos.

Rectificamos la sazón, condimentamos roseamos con culantro picado y listo.



# Capchi de hongos

**Porciones:** 4 personas

## **Ingredientes:**

- ½ kg de hongos hidratado o fresco
- 4 papas medinas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 150 g de queso
- 20 g de huacatay
- 250 g de habas
- ½ taza de leche
- Palillo y sal al gusto

## **Preparación:**

En una olla preparamos un aderezo con la cebolla y ajo, agregamos palillo y mezclamos, luego añadiremos 3 tazas de agua y las papas peladas enteras, esperamos que las papas sancochen, extraemos las papas y estrujándolas las devolvemos a la olla, agregamos las habas y el huacatay, añadimos sal al gusto y hervimos hasta cocinar las habas. Añadimos los hongos limpios, en tiras regulares, la leche y el queso, hervimos por 5 minutos.

Opcional acompañar con arroz blanco.



# Chicharrón de hongos

**Porciones:** 4 personas

## Ingredientes:

Para la masa

- 50 g de harina sin preparar
- 50 g de maicena
- 1 taza de leche
- 200 g de hongos hidratados o fresco
- 4 huevos batidos
- 2 cucharadas de mostaza
- Aceite
- Sal y pimienta al gusto

## Para la ensalada

- 4 manzanas
- ½ taza de apio en piezas pequeñas, sin sus filamentos
- 1 limón, su jugo
- 6 hojas de lechuga

## Preparación:

Para hacer los chicharrones de hongos hacemos una masa con la harina, la maicena, los huevos, la leche hasta obtener una masa consistente. Una vez realizado este procedimiento pasamos cada hongo previamente limpio por esta masa, lo freímos en abundante aceite y lo servimos.



Para la ensalada pela las manzanas, córtalas en cubos y rocíalas con el jugo de limón para evitar que se oxiden. Mezcla con el apio y la lechuga picada en un recipiente.

# Solterito de hongos

**Porciones:** 4 personas

## **Ingredientes:**

- 500 g de habas peladas
- 200 g de hongos hidratados o fresco
- Zanahorias sancochadas
- 5 unidades de papa
- 2 cebolla
- 100 g Cochayuyo
- 100 g de queso fresco cortados en cuadraditos
- 4 unidades de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal, pimienta y perejil al gusto

## **Preparación:**

Picamos la cebolla, tomate y la zanahoria en tajaditas. Hacemos hervir la papa hasta que esté en su punto. Ponemos a hervir la zanahoria y las habas junto con los hongos limpios.

El cochayuyo se compra seco, lo hacemos remojar en un poco de agua tibia y limpiamos su suciedad y escurrimos. Mezclamos todo y a su encima picamos el queso junto al cochayuyo y le echamos el jugo de limón.



# Hongos a la parrilla

**Porciones:** 4 personas

## **Ingredientes:**

- 1 kg de hongos frescos limpios
- ½ taza de aceite
- 50 ml de salsa de soya (sillao)
- 50 ml de mostaza
- 1 cucharada de ajo finamente picado
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de pimienta en polvo
- Sal al gusto

## **Preparación:**

Poner todos los ingredientes en un pomo de vidrio con tapa rosca, luego cerrarlo bien y mezclar vigorosamente. Poner los hongos en un tazón hondo y echar el aderezo mezclando para cubrir la mayor parte de los hongos, al final dejar reposar a la parrilla los hongos aderezados.





# Morillas a la crema

Fuente: Internet

**Porciones:** 2 personas

## Ingredientes:

- 100 g de morillas frescas o hidratadas
- 1 cebolla
- 1/4 copita de vino blanco seco
- 1 diente de ajo chico
- 200 ml de crema de leche o sino nata
- sal y pimienta
- 1 cucharadita de manteca o 3 cucharadas de aceite de oliva.

## Preparación:

Corta las morillas frescas a lo largo por la mitad. Al tronquito también córtale la puntita. Controla que no haya ningún bichito y enjuégalas varias veces con agua fría porque suelen tener bastante arena y no hay nada peor que estar comiendo y masticar arena. Sécalas bien.

Calienta la manteca o el aceite en una sartén y dora la cebolla cortada finamente durante unos minutos. Agrega las morillas cortadas finitas o así como están y cocina todo durante unos 3 minutos. Rocía con el vino y deja que se consuma casi la mitad. Agrega la crema de leche y deja cocinar un poco más teniendo cuidado que no hierva. Condimenta con sal y pimienta.

Cómelas así acompañadas con pan de campaña o con unas pastas frescas compradas o mejor hechas por vos.



# Filete de res en salsa de morillas

**Porciones:** 6 personas

## Ingredientes:

- 1/2 pieza de cebolla blanca
- pimienta molida
- 1 barra de mantequilla
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 taza de caldo de pollo
- sal
- 1 taza de crema de nata
- 1 kilogramo de filete de res
- 100 gramos de morillas
- 3 dientes de ajo

## Preparación:

Licuar la cebolla y los ajos con el aceite de oliva. Utilizar esta mezcla para marinar la carne al menos 10 minutos.

En una sartén abierta, calentar la mantequilla junto con las morillas durante 3 minutos, meneando frecuentemente con una pala de madera hasta que estén suaves.

Moler las morillas en la licuadora junto con la crema de nata y el caldo de pollo.

En una sartén abierta, sellar muy bien el filete de res por todos lados, cocinando al menos 6 minutos de cada lado.



Colocar el filete sellado en una fuente para horno, bañarlo con la salsa de morillas, tapar con papel aluminio y hornear a 300°F (160°C) durante 20 a 25 minutos.

Cortar en medallones y servir acompañado de arroz blanco y verduras al vapor.

# Tallarín con morillas y pollo

**Porciones:** 2 personas

## Ingredientes:

- 250 g de tallarín
- 2 muslos de pollo
- 6-8 morillas secas enteras o frescas
- 1 diente de ajo
- 50 g de mantequilla
- 100 ml de nata
- 200 ml de vino dulce
- aceite de oliva
- perejil picado
- ramas de cebolla china
- sal y pimienta al gusto

## Preparación:

Pon las morillas a remojo en el vino dulce.

Salpimienta los muslos de pollo y dóralos en una cazuela con un buen chorro de aceite. Agrega un ajo finamente picado y sofríelo. Incorpora las morillas con el vino dulce. Dale un hervor rápido para que se evapore un poco el alcohol. Sazona, agrega la nata y perejil picado al gusto. Tapa y cocina a fuego suave durante 8 minutos.

Cuece los tallarines en una cazuela con agua hirviendo y sal durante el tiempo que indique en el paquete. Escurre la pasta y saltéala en la misma cazuela con la mantequilla. Condiméntala con pimienta.

Sirve los tallarines. Coloca encima el pollo con las morillas. Salsea al gusto. Espolvorea con la cebolla china finamente picada y sirve.



# Morilla rellena

**Porciones:** 4 personas

## Ingredientes:

- Morilla rellena
- ½ kilo de hongo colmenilla o morilla fresca
- 4 huevos
- 1 taza de harina
- 1 taza de queso panela rallado
- 3 tomates
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 ají panca pequeño
- 1 ramita de perejil
- Aceite suficiente para freír

## Preparación:

Para el caldillo ponga a hervir el tomate con la cebolla, ajo y el ají panca durante 10 minutos. Licua y rectifica la sazón, mantén caliente. Para servir decore con las hojitas del perejil sobre la salsa.

Bate las claras de huevo hasta que monten a punto de nieve y agrega las yemas, luego seguir mezclando.

Con un cuchillo abra la barriga del hongo y rellénelos con el queso; cubrir con polvo de harina y luego póngale una capa de la mezcla anterior y fríe en aceite caliente. Escurre el exceso de grasa y agrega al caldillo de tomate.

