



## setas en miel mostaza

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de setas picadas
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 2 cucharadas de mostaza
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 1 cucharada de cilantro
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

### PROCEDIMIENTO:

Primero sofreir la cebolla, luego añadir las setas, agregar el cilantro finalmente picado, sal y pimienta al gusto dejar por cinco minutos en fuego medio revolviendo constantemente.

En un recipiente aparte mezclar la miel y la mostaza, y luego añadirlo a las setas; ideal para acompañar. pastas, pan o arroz, o como elemento principal de una comida acompañada de una guarnición, como Chips de plátano.



## setas al vino

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de setas picadas
- diente de ajo
- ½ vaso de vino tinto
- 1 cucharada de aceite de olivo

(Para cuatro personas)

- sal de hierbas
- pimienta
- hojas de albahaca

### PROCEDIMIENTO:

picamos finamente el diente de ajo, ponemos un poco de aceite en una sartén y lo calentamos a fuego medio.

añadimos el ajo picado y las setas; doramos las setas por ambos lados, agregamos un poco de sal de hierbas y la pimienta.

cuando estén doraditas las rociamos con el vino y cocinamos hasta que reduzca.

picamos la albahaca finamente, espolvoreamos las setas y mezclamos suavemente.



## Tortilla de papas y setas

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de setas
- 8 huevos
- 2 papas
- perejil

(Para cuatro personas)

- 1 cebolla
- 8 dientes de ajo
- aceite de oliva extra virgen
- ½ barra de pan (para acompañar)
- sal

### PROCEDIMIENTO:

cortamos en trozos las setas y las sofreimos brevemente en una sartén con un poco de aceite. picamos la cebolla y el ajo finamente y cortamos las papas en cuartos de luna, los ponemos a dorar en un poco de aceite y sazonamos; escurrimos el aceite batimos los huevos; sazonamos con sal y pimienta, espolvoreamos el perejil picado, añadimos las setas, mezclamos suavemente.

sirve las tortillas y acompañalas con pan.



## setas con vegetales

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de setas
- 100 gramos de chicharos
- 100 gramos de ejote

(Para cuatro personas)

- 200 gramos de media crema
- 3 dientes de ajo
- sal al gusto

### PROCEDIMIENTO:

lavar y cortar las setas en julianas, en una sartén sofreimos el ajo sin que se queme y añadimos las setas bien escurridas y la sal. cuando estén listas echamos la media crema y dejamos cocer un poco, añadimos los ejotes y chicharos y cuando estén listos servimos.



## setas gratinadas.

(Para cuatro personas)

### INGREDIENTES:

- 1 libra y media de setas
- ½ cebolla blacapicada en julianas
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de mantequilla

### PARA LA SALSA

- 2 vasos de leche
- 300g de queso parmesano
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de harina de trigo
- sal y pimienta al gusto

### PROCEDIMIENTO:

**Preparación de la salsa:** colocar la sartén en el fuego medio con la cucharada de aceite y la mantequilla, diluir la harina hasta que esté completamente mezclada, agregar los dos vasos de leche, revolver y esperar que se espese y se cocine agregar sal, pimienta y finas hierbas al gusto, por último, agregar el queso.

**Preparación de las setas:** sofreír la cebolla en el aceite y mantequilla. Agregar las setas, sal, pimienta y finas hierbas revolver. Dejar 10 minutos y luego agregar la salsa y mezclar. Servir caliente



## setas al ajillo

### INGREDIENTES:

- 1 libra de setas
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 copa de vino blanco
- sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de perejil finamente picado
- 2 cucharadas de albahaca picada

### PROCEDIMIENTO:

Corte las setas en Julianas o dejelas enteras si lo prefiere, pele los dientes de ajo, y cortelos gruesos; calentar el aceite en un sartén grande y agregar las setas, la copa de vino, el ajo, la albahaca y el perejil sofría hasta que las setas, despidan sus jugos, revolviendo constantemente con una cuchara de palo, condimente con sal y pimienta al gusto y siga cocinando a fuego moderado unos cinco minutos más, revolviendo de vez en cuando. Sírvese con cualquier comida.



## crema de setas

### INGREDIENTES:

- 1 ½ libras de setas picadas
- 1 papa pelada y cocida
- 1 taza de leche
- 1 cebolla blanca en rebanadas
- 1 cucharada de margarina
- 1 cucharada de aceite
- sal, pimienta y finas hierbas al gusto

### PROCEDIMIENTO:

Sofreír la cebolla en la margarina y el aceite, agregar las setas y dejar por 10 minutos. Licuar la leche con la papa. Llevar a fuego medio, adicionar la sal, pimienta y finas hierbas, dejar hasta hervir mezclando constantemente.

**Sopa de setas:** si se desea sopa agregar a la crema de setas agua o caldo al gusto.

**Nota:** para espesar la crema de setas, le puedes agregar un poco más de margarina o crema de leche para usar sobre los panes, arepas, tortillas o sobre una ensalada.