

Francisco Javier Abad Martínez

# Cocinando con niscalos



## Introducción

El objeto del presente trabajo no es otro que el de facilitar una recopilación de recetas de este popular elemento gastronómico que es el niscal, tan apreciado en el Valle del Tiétar. La mayoría de ellas son de fácil aplicación, otras necesitan, aunque poco, una cierta "dedicación", que uniéndola a la imaginación cocinera estoy seguro de que proporcionará excelentes resultados.

A lo largo de un periodo cercano al año he ido recopilando a través de distintos medios las citadas recetas, y seleccionando cerca de 90, muchas transmitidas oralmente, otras relatadas literalmente y las más, "traducidas" convenientemente a un lenguaje coloquial al uso de los futuros comensales. Están divididas en seis grandes epígrafes para facilitar su posterior utilización como guía gastronómica: Entrantes; Primeros platos; Carnes, Pescados Postres y conservas. Al final está disponible

una bibliografía general ante la prolijidad que significaría documentar bibliográficamente cada receta.

Bajo el apelativo de niscal, mízcalo, etc. denominamos a diferentes especies del género *LACTARIUS*, fundamentalmente *Lactarius deliciosus*, *Lactarius sanguifluus* y *Lactarius vinosus*, aunque este último poco abundante en nuestra zona.

Es un fruto codiciado en todo el hemisferio norte, allí donde predominan coníferas, desde Siberia a las Montañas Rocosas de Norteamérica. Pero la cantidad y extensión de su hábitat no nos da permiso para desatar las furias destructoras hacia el bosque con las que nos obsequian todos los años muchos de sus recolectores con sus técnicas de rastrillado, arañado y rotura de otras especies que no conocen. No hay que olvidar que los hongos, y lo que conocemos popularmente como niscal no es más que el carpóforo que aflora del hongo *Lactarius*, contribuyen deci-



sivamente a la formación del suelo y forman parte del delicado ecosistema de nuestros montes.

### Recomendaciones

Debe ponerse especial cuidado durante la recolección y observar el entorno y la influencia que este puede ejercer sobre la calidad culinaria y de salubridad de los hongos que en ese lugar fructifican. Hay dos tipos de contaminación que pueden afectar muy directamente sobre los hongos: La biológica y la química.

**Contaminación biológica:** Los alimentos y entre ellos los hongos pueden ser vehículos de transmisión de bacterias, gérmenes y otros microorganismos patógenos que pululan en el medio ambiente y pueden contaminar los alimentos.

Todos los alimentos están sometidos a este riesgo, tanto animales como vegetales, etc., lo mismo que las verduras, frutas y setas, debido a la contaminación cada vez más abundante. Así pues, será necesario siempre extremar las medidas de higiene, desechando los ejemplares defec-

tuosos, procediendo a una limpieza rigurosa y según los casos, a una buena esterilización y decocción o purificación.

**Contaminación química:** Los riesgos de este tipo de contaminación cada vez son mayores. Los productos contaminantes que con más frecuencia se encuentran y que nos pueden afectar por poder depositarse en los alimentos, setas en este caso, son los siguientes: plomo, arsénico, mercurio, cadmio, cobalto, estaño, selenio, y otros derivados del petróleo, difenílicos, plaguicidas y pesticidas, que son casi imposibles de eliminar a nivel doméstico y pueden ser la causa de patologías.

Para evitar dentro de lo posible este tipo de contaminación en los hongos, se deben recolectar para su consumo lejos de los lugares que puedan ser afectados por cualquier medio de radiación o polución, como las proximidades de fábricas, centros industriales, carreteras muy transitadas, parques y jardines.

Hay que tener en cuenta que los hongos tienen una capacidad de absorción de los contaminantes superior a las frutas y hortalizas a través de su micelio

## Propiedades

El Níscalo constituye un buen test para comprobar la función renal, pues después de su consumo se observa la orina de color rojo, como si tuviera sangre, lo que no debe ser motivo de alarma, ya que es señal de que los riñones funcionan bien, si no fuese así sería sospechosa su función depuradora.

Composición: Contiene un producto llamado Lactarioviolina, compuesto por Vitamina C (6 mg./100 gr.) además de vitaminas B1, B2, B3, (8,8 mg./100 gr.) y vitamina E (0,06 mg./100 gr.)

Las setas contienen una elevada cantidad de humedad, este es el principal motivo por el que no se deben lavar sumergiéndolas en agua, y como alimento podemos compararlo más a la carne que a los vegetales, pues si bien no son muchas las vitaminas que nos proporcionan, sí lo son las proteínas, además son

bajas en calorías, lo que hace de las setas un alimento ideal para los regímenes alimenticios si no se les añade otros ingredientes que frecuentemente andan juntos, como el chorizo, jamón, mantecas y salsas.

El valor proteínico de los hongos es muy alto y es considerablemente más elevado en estado seco, como por ejemplo, el valor de proteínas de la carne de vaca es del 18%, mientras que el de las especies que nos ocupan es del 22'4% secas.

### Porcentaje de agua en algunos alimentos

Carne magra de buey	72%
Promedio de las frutas	89%
Promedio de las verduras	95%
Huevos	79%
Leche	87%
Patatas	80%
Setas	89%

## TABLA DE PROPIEDADES CULINARIAS

(Valores tomados en crudo y en mg)

	Proteína	Hierro	Potasio	Calcio	Fibra	H.Carb.	Grasa	Residuo	Agua	Cal. Kg.
<i>Lactarius deliciosus</i>	1,98	2,11	168,32	2,98	0,55	4,76	0,21	0,68	91,81	278
<i>Lactarius sanguifluus</i>	1,10	1,12	141,15	1,96	0,55	4,52	0,26	0,48	93,42	237

# R E C E T A S

## ENTRANTES

### Brochetas de níscalos

**Ingredientes:** Níscalos precocinados - jamón dulce - aceitunas - filetes de anchoa - chorizo - queso - naranjas - mortadela - dátiles - tomates - ajos - pan - uvas.

**Preparación:** Con níscalos pequeños fritos o conservados con sal y vinagre, se pueden preparar diferentes brochetas:

- 1 níscalo, 1 taco de jamón dulce, 1 aceituna, 1 anchoa, 1 gajo de naranja, 1 níscalo, 1 taco de queso.
- 1 taco de mortadela, 1 níscalo, 1 dátil, 1 trozo de tomate.

- 1 rebanada de pan frito restregado con ajo, 1 grano de uva, 1 níscalo, un trozo de chorizo

### Canapés de sombreros de níscalos

**Ingredientes:** 10 sombreros de nísca- los medianos y algo cerrados - 1 cebolla pequeña - 2 pimientos verdes - 2 tomates maduros - 100 gr. de piñones - aceite - pan rallado - mantequilla - sal.

**Preparación:** Limpiar bien las setas y dejarlas escurrir sobre papel de cocina. Poner en una sartén aceite y pochar la cebolla y los pimientos. Pelar los tomates, escurrir el caldo y cortarlos en dados pe-

queños. Echarlos en la sartén, salar y dejar que se fría todo, añadir los piñones y darles la vuelta. Colocar los sombreros en una fuente de horno con las láminas hacia arriba y rellenar con las verduras cocidas, espolvorear con el pan rallado y colocar una bolita de mantequilla sobre cada uno. Meter al horno hasta que las setas estén hechas y doradas.

### **Caviar de niscalos (caviar rojo)**

**Ingredientes:** Niscalos - cebolla - aceite - sal y pimienta

**Preparación:** Se limpian bien y se cortan en trozos grandes, poniéndolos al fuego en una sartén con aceite. Cuando están cocinados se apartan del fuego y se reservan. Aparte se fría la cebolla menudamente picada hasta dorarla. Se mezclan a continuación los niscalos con la cebolla y juntos se trituran en la picadora hasta obtener una pasta fina y uniforme. Por último se pone a punto de sal, se añade pimienta molida si gusta y se deja enfriar. Se sirve como aperitivo sobre panecillos tostados.

### **Col con niscalos y mahonesa de niscalos**

**Ingredientes:** Col fermentada (Ver Niscalos en salazón método caliente) - cebolla picada cruda - remolacha roja - patata cocida - mahonesa de niscalos (Una vez hecha la mahonesa normal, añadir unos niscalos en conserva troceados, batiendo hasta su trituración) - niscalos, método frío (Ver Niscalos en salazón en crudo).

**Preparación:** Mezclar todo al gusto y proporciones de los comensales.

### **Croquetas de niscalos**

**Ingredientes:** para 4 personas. 1/4 de niscalos - 1 cebolla mediana - 1/4 l. de leche - 2 cucharadas de harina - 2 huevos - 50 gr. de mantequilla - aceite - sal y pan rallado.

**Preparación:** Poner un cazo al fuego, con la mantequilla y un chorro de aceite. Limpiar bien las setas y picarlas muy menudas. Cortar la cebolla igualmente menuda y saltearla en el cazo hasta que esté blanda, añadir las setas, salar y dejarlas cocer hasta que queden blandas. Espolvorear

con la harina, mezclar bien y dejar que se fría un poco. Añadir la leche caliente, batiendo sin parar para que no se formen grumos. Rectificar de sal y cocer unos minutos. Es conveniente agregar la leche poco a poco, para conseguir que las pasta adquiera una consistencia adecuada. Dejar enfriar totalmente, formar las croquetas, pasarlas por huevo y pan rallado y freír en abundante aceite.

### **Emparedados de verduras y niscalos**

**Ingredientes:** para 4 personas: 0,5 kg. de tallos o pencas de acelga - 1 berenjena - 1 calabacín - 2 patatas - 1 cebolla - 1 diente de ajo - 300 gr. de carne picada de cerdo o conejo) - 150 gr. de niscalos - 2 huevos - pan rallado - aceite - harina - leche - sal y pimienta.

**Preparación:** Limpiar bien las pencas de las acelgas, lavarlas, cortarlas en trozos de 5 cm. y cocerlas con agua y sal hasta que estén tiernas. Cortar la berenjena en rodajas de 1 cm., salar y dejarla escurrir para que no amargue. Cortar a continuación el calabacín y las patatas peladas también en rodajas, lavarlas y secarlas. Una vez cocidas las pencas, sacarlas y colocarlas sobre un paño para que queden secas. Poner aceite en una sartén y freír la cebolla picadita, el ajo, la carne, las setas ya cocinadas (quitado el verdín y salteadas) y cortadas muy menudas; salpimentar y cocer unos minutos. Echar una cucharada de harina, dejar tostar y añadir la leche necesaria para que quede una masa compacta. Dejar enfriar. Ir colocando el relleno entre dos trozos de acelga formando emparedados. Hacer lo mismo con la berenjena, el calabacín y las patatas. Pasarlos por el huevo batido y pan rallado y freír en abundante aceite, no demasiado caliente para dar tiempo a que se frían. Se pueden acompañar de salsa de tomate caliente.

### **Endibias con mahonesa de niscalos**

**Ingredientes:** para 4 personas. 4 endibias - 2 aguacates - mahonesa de niscalos (ver receta) - niscalos en vinagre (ver receta).

**Preparación:** Lavar los aguacates y cortarlos en rodajas finas. Limpiar las endibias y separar las hojas, colocándolas en el plato radialmente. En el centro se ponen las rodajas de aguacate, cubriendo tanto las rodajas como las hojas, con mahonesa de níscalos y adornando con trocitos de níscales en vinagre.

### **Ensalada de col fermentada con níscales en conserva**

**Ingredientes:** Cebolla picada cruda - aceite de oliva - patata cocida - remolacha roja cocida - col fermentada (Ver níscales en salazón, método caliente) - níscales en salazón, método caliente (Ver Níscales en salazón, método caliente).

**Preparación:** Mezclar todo al gusto y proporciones de los comensales.

### **Ensalada de habas y níscales**

**Ingredientes:** 600 gr. de habas pequeñas - 250 gr. de jamón cortado en taquitos - 300 gr. de níscales - 1 cucharadita de mostaza - 1 chorrito de vinagre - 200 cl. de aceite de oliva - una pizca de pimienta - una pizca de sal.

**Preparación:** Se hierven las habas y se dejan enfriar. Seguidamente se cortan los níscales a la "juliana" y se saltean, reservando el aceite para la vinagreta. Se añaden los níscales a las habas junto con los tacos de jamón. Para la vinagreta, se aprovecha el aceite sobrante y se añaden los 200 cl más, vinagre, sal y, por último la pimienta.

### **Níscales a la brasa**

**Ingredientes:** para 4 personas. Níscales sin tallo - sal (si es posible de la gruesa) - aceite - ajos picados.

**Preparación:** Se colocan los níscales lado a lado en una parrilla con las láminas hacia abajo y se ponen un ratito a la brasa. Se le da la vuelta a la parrilla, se les echa a los níscales un poco de sal y unos trocitos de ajo, se rocían con el aceite y se ponen otra vez a la brasa hasta que estén hechos.

### **Níscales al horno**

**Ingredientes:** Níscales - ajos - mantequilla - perejil - sal.

**Preparación:** Quitar los pies a los níscales y limpiar con cuidado los sombreros. Untar una fuente metálica grande con aceite. Machacar en un mortero ajos, mezclarlo bien con mantequilla y añadirle perejil troceado. Colocar los níscales en la fuente con las laminillas hacia arriba, salarlos y ponerles un poco de la mezcla de mantequilla, ajo y perejil encima a cada uno. Meterlos al horno en la posición Grill de 15 a 20 min. (según tamaño) regándolos alguna vez por encima con el juguillo que destilan al fundirse la mantequilla.

### **Níscales a la plancha, asados o salteados**

**Ingredientes:** Níscales- aceite de oliva - ajo - perejil - sal - pimienta negra - mantequilla.

**Preparación:** Se eliminan los pies dejando sólo los sombreros. Se coloca sobre el fuego una placa de hierro fundido o plancha limpia y se unta con aceite de oliva. Después de darle un calor suave se ponen sobre la placa los níscales a los que previamente se les ha untado también aceite en su parte superior. Es esa parte superior la que se deja en contacto con la chapa y se les tiene 3 min. a calor suave. Después se aplastan contra la chapa con un tenedor de madera y se vierten unas gotas de aceite sin modificar la posición de los níscales, y se continua con calor suave, moviéndolos de vez en cuando para que no se peguen a la placa. Se les da la vuelta y se espolvorea con sal, ajo y perejil muy picados y pimienta negra molida, añadiendo por encima unas gotas de aceite. Después de darles calor suave durante 1 min., se corta el fuego y se pone sobre cada uno unos trocitos de mantequilla. Se vuelve a dar calor suave otro minuto y se sirven calientes.

**Nota:** En esta última etapa se les puede añadir una salsa de tomate y se les pone otra vez a fuego lento.

### **Níscales al estilo Cachito**

**Ingredientes:** 2 cebollas - 2 pimientos verdes - 2 dientes de ajo - 1/2 Kg de níscales - aceite - sal - 1 copita de güisqui.

**Preparación:** Sofreír las cebollas, ajos y pimientos una vez picados y cuando estén transparentes añadir los níscalos troceados. Dar unas vueltas con una cuchara de madera y añadir el güisqui sazonando al gusto. Cocer tapado a fuego lento durante 15 minutos.

### Níscalos al estilo de la abuela

**Ingredientes:** 500 gr. de níscalos - 1 cucharada de manteca de cerdo - 1/2 de cucharada de sal - 1/2 cucharada de cominos.

**Preparación:** Limpiar bien los sombreros, lavándolos con leche y secándolos a continuación. Calentar la manteca, echar los sombreros y salpicar con el comino.

No deben quedar demasiado blandos, lo ideal es que queden al "dente".

Antes de servirlos, salar ligeramente. Con pan integral y mantequilla están especialmente sabrosos.

### Níscalos al vino blanco

**Ingredientes:** 1 kg. de níscalos - 1 dl. de aceite de oliva - 4 dientes de ajo - 1 vasito de vino blanco - una guindilla - sal.

**Preparación:** Una vez lavados los níscalos, dejarlos escurrir. En una sartén se ponen los ajos picados, y antes de que se doren se echan las setas troceadas y se rehogan unos minutos. Se añade la guindilla y el vino y se cuece todo durante 15 min. Se agrega la sal y cuando la salsa resulte un poco espesa, se vierten los níscalos en una cazuela de barro y se sirven.

### Níscalos al zumo de limón

**Ingredientes:** Níscalos - 1 diente de ajo - 1 copa de vino blanco - un puñado de hierbas aromáticas - 1 limón.

**Preparación:** Cortar en rodajas una vez

desechados los pies y freírlos en aceite de oliva con un diente de ajo hasta que se doren. Añadir un poco de vino blanco, una mezcla de hierbas frescas y zumo de limón; cocinar hasta que el líquido se haya reducido a una salsa bien densa

### Níscalos borrachos

**Ingredientes:** 2 kg. de níscalos - 1 cabeza de ajo - 4 ramitas de perejil - 1/2 guindilla - 1 l. de vino tinto - 1 vasito de aceite de oliva - sal.

**Preparación:** Calentar el aceite y freír los ajos cortados en trocitos.

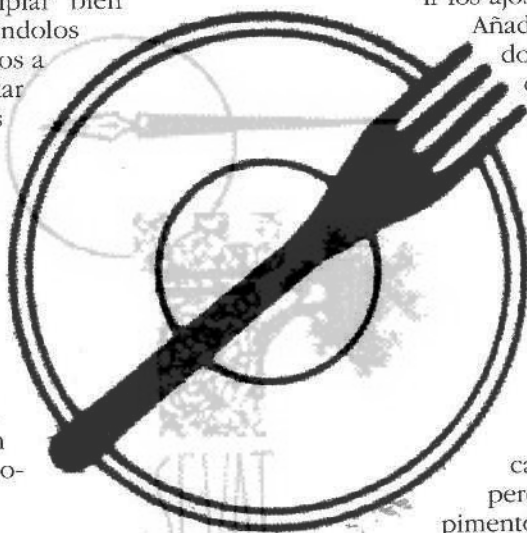
Añadir los níscalos mezclados con el perejil picado, agregando el vino, la sal y la guindilla. Dejar cocer a fuego lento hasta que quede el caldo algo espeso. Dejar reposar durante 5 min.

### Níscalos con ajo, perejil y pan rallado

**Ingredientes:** Níscalos - aceite de oliva - perejil - ajos pan rallado - pimentón dulce y picante - vino blanco o zumo de limón -

sál.

**Preparación:** Una vez limpios se dejan enteros si son pequeños o se parten en dos o cuatro trozos si son grandes. Calentamos un buen chorro de aceite en la sartén, echamos los níscalos y les damos la vuelta rápidamente para que queden bien untados en el aceite. Se les pone sal, se tapan y se ponen a cocer a fuego muy lento durante 5 o 10 min., removiéndolo a menudo. Antes habremos preparado bastante perejil y ajos picados muy finamente y, en otro plato, pan rallado en abundancia. Cuando los níscalos se hayan embebido el agua que llevan y que han soltado al ponerlos al fuego, los retiramos hacia un lado de la sartén mientras inclinamos esta hacia el opuesto. Cuando tengamos el



aceite escurrido, echamos en él el picadillo de ajo y perejil y a continuación el pan rallado, removiéndose rápidamente durante unos segundos hasta que queden de color dorado. Entonces, con una cuchara, lo esparcimos todo por encima de los níscalos, que volverán a distribuirse en la sartén. Al sacarlos del fuego les añadiremos una pizca de pimentón rojo dulce y, si se quiere, también otra de picante. Si el plato quedara un poco seco, por haber hecho este guiso con poco aceite o por haberlo tenido al fuego demasiado alto, se puederegar con un poco de agua caliente con sal, o mucho mejor, con zumo de limón o un buen vino blanco.

### Níscalos escabechados

**Ingredientes:** 1/2 kg. de níscalos - 4 ajos - 1 hoja de laurel - 8 granos de pimienta - 1 vasito de vinagre (si es muy fuerte 1 cucharadita de azúcar) - 2 vasitos de aceite - sal.

**Preparación:** Limpiar bien las setas procurando que no cojan mucha agua y cortarlas en láminas finas, picar la cebolla y los ajos. Ponerlo todo en una cazuela junto con el vinagre, el aceite, laurel y pimienta. Salar y dejarlo que vaya cociendo despacio hasta que estén tiernas las setas. Si queda muy fuerte de sabor, se echa una cucharadita de azúcar y se deja cocer unos minutos.

**Nota:** Quedan muy bien como aperitivo, para añadir a una ensalada, para acompañar pescado frito y muy picaditas para añadir a una salsa mahonesa.

### Níscalos fritos

**Ingredientes:** 1 kg. de níscalos - 1 diente de ajo - perejil - caldo de carne - aceite - sal.

**Preparación:** Se limpian bien las setas, se sazonan y fríen en la sartén con aceite, rociándolo de vez en cuando con el caldo. Al cabo de un rato se añade un picadillo de ajo y perejil. Los níscales requieren una cocción bastante lenta y larga y necesitan abundante aceite.

### Níscales guisados con chorizo y jamón

**Ingredientes:** Cebolla - ajo - chorizo - jamón serrano - níscales - vino blanco - níscales - sal.

**Preparación:** Sofreír la cebolla y el ajo y cuando estén transparentes añadir los trozos de chorizo cortados en rodajas y los taquitos de jamón, remover y luego añadir los níscales cortados en pedacitos, salar, remover todo y añadir vino blanco y dejar que cuezan lentamente.

### Níscales con jamón serrano

**Ingredientes:** Jamón serrano - níscales - cebolla

**Preparación:** Trocear el jamón en taquitos y saltearlos en cebolla groseramente picada. Añadir entonces las setas y cuando estas reabsorban el agua que inicialmente echaron, está listo.

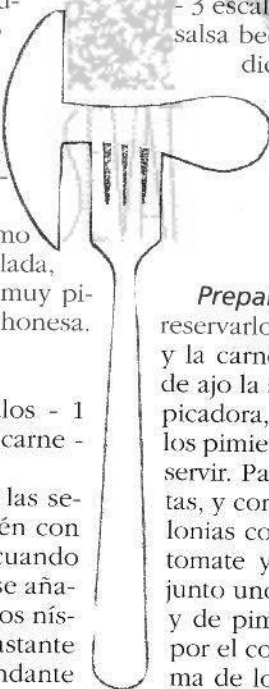
### Pimientos del piquillo con salsa de níscales

**Ingredientes:** 12 pimientos del piquillo enteros.

- **Para el relleno:** 300 gr. de carne picada - 3 escalonias - 3 cucharadas soperas de salsa bechamel - 100 gr. de níscales - 2 dientes de ajo - sal - aceite y pimienta.

- **Para la salsa:** 3 escalonias - 250 cl. de caldo - 1 copa de coñac - 1 cucharada de tomate concentrado - 100 gr. de níscales - 2 dientes de ajo.

**Preparación:** Limpiar los pimientos y reservarlos. Freír las escalonias, las setas y la carne picada, junto con los dientes de ajo la sal y la pimienta. Pasarlos por la picadora, añadirle la bechamel y rellenar los pimientos. Ponerlos en una fuente de servir. Para hacer la salsa, saltear las setas, y con el mismo aceite, freír las escalonias con los ajos y añadir el coñac, el tomate y el caldo. Dejarlo cocer todo junto unos 20 min., rectificándolo de sal y de pimienta. A continuación, pasarlos por el colador chino y echarlo por encima de los pimientos. **Nota:** Para acompañar se puede saltear un níscolo media-



no por persona, adobado con una picada de ajo y perejil.

### Salsa mahonesa de niscalos

**Ingredientes:** 1 huevo - 1/4 l. de aceite de oliva de 0<sup>a</sup> de acidez - 6 ó 7 niscalos en vinagre - unas gotas de vinagre - Sal y una pizca de pimienta.

**Preparación:** Poner en el recipiente de la batidora el huevo, el vinagre, la sal, la pimienta y la mitad del aceite. Batir un poco para mezclarlo todo y añadir el resto del aceite sin dejar de batir. Las setas se pueden añadir al principio junto con el huevo y quedará todo triturado o picado muy menudo o añadir a la salsa ya hecha.

**Nota:** Para acompañar endibias, pescados, ensaladas de patatas y otras.

## PRIMEROS PLATOS

### Ajopollo con caviar rojo

**Ingredientes:** Caviar de niscalos (ver receta en entrantes) - patatas - espaguetis - tomate frito natural - pan - almendras - ajos - perejil - laurel - aceite de oliva y sal.

**Preparación:** Se ponen a cocer las patatas cortadas en cascós en el agua justa para el guiso (debe de quedar caldoso como una cazuela de patatas), con un chorro de tomate frito, laurel y sal. Aparte se cuecen los espaguetis, se escurren y se unen a las patatas ya hechas. Se frien por separado en aceite una rebanada de pan, un puñado de almendras, unos dientes de ajo y unas ramas de perejil. Todo esto bien escurrecido de aceite, se pone en el vaso de la batidora, se añade algo de agua y se bate hasta obtener una especie de salsa. Se incorpora la salsa a la cazuela de patatas y se agrega entonces el caviar rojo y se deja cocer unos 5 min. más, añadiendo si fuera necesario algo de agua para que quede caldoso.

### Arroz con niscalos

**Ingredientes:** Niscalos - 1 cebolla - 1 diente de ajo - 1 ramita de perejil - jamón en tacos - arroz (100 gr por persona) - agua (el doble que arroz) - aceite y sal.

**Preparación:** En una paella sofreír la cebolla muy picada. Cuando esté transparente añadir las setas limpias y troceadas. Cuando empiezan a soltar agua añadir el ajo y el perejil muy picado. Incorporar el agua, dejar que llegue a la ebullición y entonces incorporar el arroz y mantener a fuego vivo 6 min. Agregar el jamón, rectificar de sal y mantener a fuego lento 14 min., procurando que no se quede sin agua, pero no pasándose. Antes de servir dejar reposar tapado con un trapo unos 5 minutos.

### Crema de esnegorris (niscalos)

**Ingredientes para el caldo:** 1/2 gallina - 1 puerro - 2 zanahorias - 1 hojita de apio - 1/2 cebolla - 2 tallos de perejil - un puñadito de niscalos.

**Preparación:** Lavar la gallina, trocearla y ponerla a hervir con 5 l de agua, espumándola bien a los primeros hervores. Controlar el fuego, añadiendo a continuación todas las verduras, incluidos los niscalos, bien picadas y dejar hervir a fuego lento 3 o 4 horas, pasando a continuación el caldo por un colador muy fino. Reservar.

**Ingredientes para la crema:** 1 puerro - 1 zanahoria - 2 tomates maduros pelados - 1 1/2 kg. de niscalos - aceite de oliva - sal.

**Preparación:** En una cacerola poner aceite y rehogar el puerro, la zanahoria y el tomate. Saltar aparte los niscalos ya troceados, hasta su total exudación e incorporarlos a la cazuela que contiene las verduras. Dejarlo todo a fuego suave durante 10 min. y mojar con el caldo de gallina, dejándolo hervir suavemente durante 20 min. Pasar todo por el pasapuré, ponerlo a hervir y a punto de sal. Servir muy caliente.

### Crema de niscalos

**Ingredientes:** 500 gr. de niscalos - 50 g de mantequilla - 1/2 l de leche - 1/4 l de agua - 1 cebolla pequeña - 3 cucharadas de queso parmesano rallado - sal.

**Preparación:** Se pone la mantequilla en una cacerola al fuego, y cuando se haya derretido se añade la cebolla muy fina-



mente picada y se deja cocer 5 min.. Se añaden los níscales troceados y se rehogan otros 5 min.. Se vierte la leche y el agua y se deja hervir todo, durante 1/2 hora. Se retiran unos cuantos trozos de níscales, que se reservan. El resto se tritura con una batidora hasta formar un puré, que se pasa por el chino. El puré se pone nuevamente al fuego, hasta que hierva, y se añaden 2 cucharadas de queso parmesano rallado y los trozos de níscales que se habían reservado, dejando hervir durante 5 min. más. Se presenta en una soperita poniendo encima unas rebanadas de pan frito espolvoreadas con queso parmesano rallado.

### Cuscús con níscales

**Ingredientes:** 250 gr. de cuscús (sémola de trigo precocida) - 600 gr. de carne - 1 cebolla - 3 tomates - 1 pimiento - 2 zanahorias - 50 gr. de guisantes - 50 gr. de pasas - 300 gr. de níscales - aceite - sal.

**Preparación:** En una fuente honda poner la sémola precocida. Calentar agua con sal en una olla. Después con una cuchara ir echando el agua por encima de la sémola, mientras se va removiendo poco a poco. Al estar precocida, quedará como si se hubiese hervido. Freír la carne y, aparte, hacer un sofrito de cebolla, pimiento y tomate. Verter un poco de agua, y cuando hierva, echar los guisantes y las zanahorias. Dejarlo cocer y añadir las setas. Cuando esté todo cocido, mezclar la carne, el sofrito, las setas y el cuscús.

Para acabar, se añadirán las pasas.

### Empedrado de níscales

**Ingredientes:** 300 gr. de níscales - 150 gr. de patatas - 350 gr. de judías secas - 1 pie de cerdo - sal y aceite.

**Preparación:** Se cuecen los distintos

ingredientes por separado. Una vez cocidos, se juntan, y ya tenemos el plato listo para comerlo bien caliente.

### Jarda con níscales y patatas

(Receta popular del Valle del Tiétar) \*

**Ingredientes:** 1 ardilla (jarda) - patatas - níscales - cebolla - ajo - laurel - pimiento verde - aceite - sal - pimentón de la Vera.

**Preparación:** Despellejar bien la "jarda", cortar y freír en trozos y sin estar muy frita añadir cortados finamente el ajo, la cebolla, el pimiento verde y una hoja de laurel. Cuando estén sofritos, añadir las patatas peladas y cortadas y los níscales (a los que antes les habremos quitado el verdín). Se le añade entonces el pimentón que se rehoga. Se pone en la cazuela con agua que cubra el conjunto y se hierve a fuego lento hasta que la jarda esté tierna.

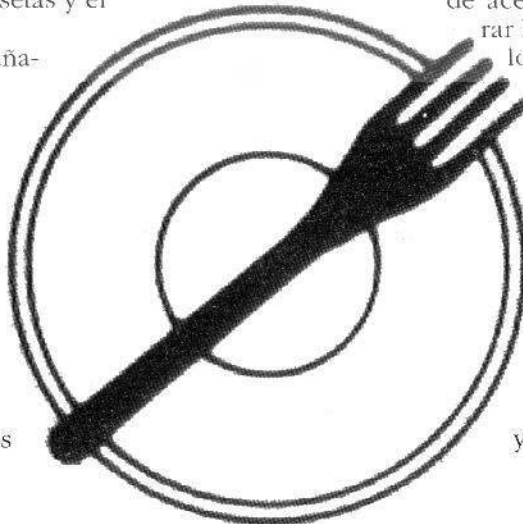
**Nota.** Recordamos que la ardilla es hoy una especie protegida, y por tanto la prohibición expresa de cazarla.

### Nidos de tagliatele verde con níscales

**Ingredientes para 4 personas:** 250 gr. de níscales - 250gr. de tagliatelle verde - 6 cucharadas de aceite de oliva - 2 dientes de ajo - 1 ramita de perejil - sal.

**Preparación:** Hervir la pasta al dente, escurrir y reservar. Limpiar los níscales y cortar en láminas de dos centímetros aproximadamente. En sartén grande poner a calentar las seis cucharadas

de aceite de oliva, incorporar los níscales y rehogarlos a fuego lento durante 15-20 min., removiendo de vez en cuando, con cuchara de madera. Machacar en un mortero los ajos, el perejil y la sal, añadir a los níscales, mezclándolo todo bien. Retirar los níscales de la sartén, con una espumadera, y colocar en el centro



de una fuente redonda. Rehogar la pasta en el aceite sobrante de la sartén, y colocar alrededor de los níscalos, formando nido.

**Nota:** Es aconsejable una fuente de barro, calentada previamente, pues este plato se ha de servir muy caliente.

### Níscalos con patatas

**Ingredientes:** 1kg. de níscalos - 1 kg de patatas - 1 cebolla - 1/2 guindilla - tomillo - 4 hojas de laurel - pimentón dulce - 4 dientes de ajo - 2 cucharadas de harina - caldo de carne - aceite - sal.

**Preparación:** Quitar los pies y limpiar los sombreros, cortarlos en trozos grandes (en 2 ó en 4 cada seta). Pelar las patatas y trocearlas chascándolas en trozos grandecitos. Pochar en una cazuela la cebolla troceada y la guindilla con aceite y sal. Añadirle las patatas. Añadir los níscales troceados. Rehogar unos 5 minutos. Añadir al guiso: tomillo, el laurel, una cucharada de pimentón dulce, los dientes de ajo troceados en pequeño y la harina. Darle a todo un par de vueltas y cubrirlo con caldo de carne. Dejar cocer todo durante 20 minutos a fuego suave sin tapar el puchero. Comer muy caliente.

### Níscalos con patatas y panceta

**Ingredientes:** 300 gr. de níscales - 6 patatas medianas - 2 dientes de ajo - 100 gr. de tocino de panceta - 1 copa de vino blanco seco - 1 l de caldo de carne - sal - pimienta - perejil - 1/2 vaso de aceite de oliva.

**Preparación:** Las patatas se escachan en trozos medianos. El tocino de panceta se pica en cuadraditos. Los ajos se filetean y se ponen a dorar en una cazuela de barro con el aceite. Apenas tomen color se añade el tocino de panceta y se rehogan 3 min., añadiendo entonces las patatas, no cortadas, sino escachadas y continuando el rehogo durante otros 5 min. Los níscales, limpios y troceados, se agregan a las patatas, se moja todo con la copa de vino blanco. Se tapa la cazuela para que el guiso coja el gusto del vino y se añade el agua o el caldo de carne, sal y un golpe

de pimienta. Se deja cocer hasta que las patatas y los níscales estén hechos. Se sirve en la misma fuente de barro con perejil picado.

### Níscales con costillas de cerdo y patatas

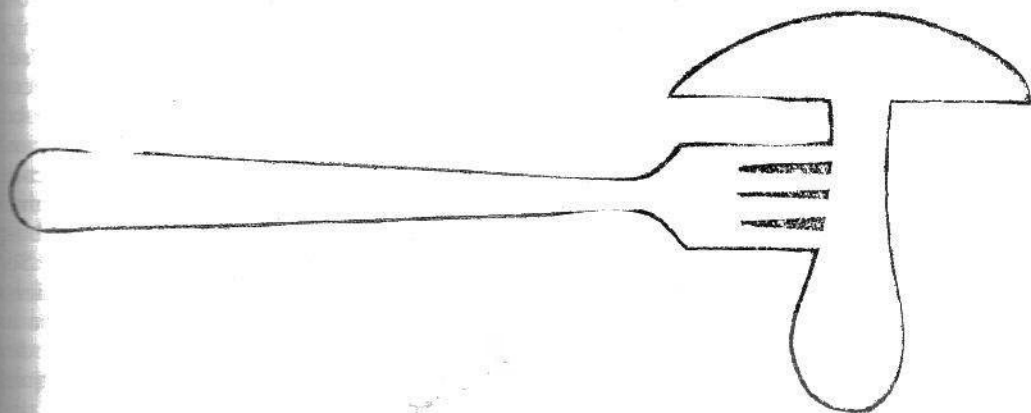
**Ingredientes para 4 personas:** 1/4 kg. de níscales - 8 costillas adobadas - 4 patatas grandes - 1/2 cebolla - un poco de pimiento - 2 dientes de ajo - perejil - 1 hoja de laurel - una pizca de tomillo - un chorro de aceite de oliva.

**Preparación:** Se pone el aceite en una cazuela y se añade la cebolla picada y al ratito el pimiento y las patatas troceadas con los níscales. Cuando están las patatas ya rehogadas se cubren de agua y cuando comienza la ebullición se añade el laurel, una pizca de tomillo y la sal. A continuación se prepara en un mortero el molido de ajo, perejil y una tostada de pan. Se añade cuando las patatas están casi cocidas (se pinchan con un tenedor para averiguarlo). Se les da un último hervor junto con el molido y listos para servir.

### Níscales con costillas de jabalí o cerdo en adobo

**Ingredientes:** 12 a 20 costillas de cerdo o jabalí - aceite - orégano - 10 dientes de ajo pimienta negra molida - tomillo - 1kg. de níscales - 250 gr. de manteca de cerdo - 2 cebollas - 1/2 guindilla - tomillo - 1 nabo - 3 hojas de laurel - 1 vaso de vinagre - 2 vasos de vino tinto - caldo de carne - 5 patatas - harina - pimentón dulce - sal.

**Preparación:** Poner a adobar la carne el día anterior de con: aceite de oliva, orégano, el ajo picado, pimienta, tomillo y sal. Embadurnarlo todo con el mejunje y dejar reposar 24 horas en la nevera. Quitar los pies y limpiar bien los níscales y cortarlos radialmente (como una tarta) en trozos. En una cazuela poner 150 gr. de manteca de cerdo con la cebolla cortada en cuadraditos, la guindilla, tomillo, el nabo cortado en trocitos y el laurel. Se rehoga todo y al empezar a dorarse la ce-



bolla añadir las costillas con todo el adobo. Rehogar todo 5 min. y añadir una cucharada de harina y otra de pimentón dulce. Dar un par de vueltas y añadir el vinagre y el vino tinto. Cubrir con caldo de carne y cocer a fuego lento 7 min.. En una sartén aparte poner 100 gr. de manteca, una cebolla troceada en cuadraditos y las patatas cortadas chascando, añadir los niscalos y rehogar 5 min.. Añadirlo a la cazuela. Trocear en pequeño 6 ajos, deshacer 2 rebanadas de pan y añadirlo todo a la cazuela. Dejar cocer todo 30 minutos (hasta que las patatas y las costillas estén tiernas).

#### **Niscalos con patatas y caldo de verduras**

**Ingredientes:** 1 kg. de patatas - 1/2 kg. de niscalos - 1 cebolla - 1 diente de ajo - 1 dl de aceite de oliva - 1 dl de vino blanco - 2 dl. de caldo de verduras.

**Preparación:** Calentar la mitad del aceite y sofreír la cebolla y el ajo muy picados. Agregar las patatas peladas y troceadas y sofreírlas unos minutos. Regar con el vino y el caldo, salpimentar, tapan la cazuela y cocer 20 min., a fuego lento, hasta que las patatas estén tiernas. Limpiar los niscalos y trocearlos. Saltearlos en el aceite restante y añadirlos a las patatas 5 min. antes de terminar la cocción. espolvorear con el perejil picado y servir.

#### **Patatas con niscalos a la cazuela**

**Ingredientes:** 1 kg. de patatas - 800 gr.

de niscalos - 1 cucharada de pimentón - 1 hoja de laurel - aceite de oliva - 2 tazas de caldo o de agua - sal y pimienta.

**Preparación:** Freír las setas con aceite y cuando estén hechas, pasarlas a una cazuela de barro. Con el mismo aceite, freír las patatas cortadas finas y añadir a las setas con una cucharadita de pimentón. Darle un par de vueltas y echarle el caldo o el agua. Salpimentar y dejar que se vaya cocinando, hasta que las patatas estén tiernas y caldosas.

#### **Potaje de patatas con niscalos**

**Ingredientes:** 1 cebolla - niscalos - patatas - zanahorias - pimiento verde - ajo - perejil - azafrán - sal.

**Preparación:** Se rehoga la cebolla y se fríen con ella las setas en lonchas grandecitas, se agrega la patata cortada en rodajas, zanahoria y unas tiras de pimiento verde con el agua, sal y un majadito de ajo, perejil y unas hebras de azafrán. Se cuece todo durante 20 min.

#### **Pudin de niscalos**

**Ingredientes:** 1/2 kg. de niscalos - 2 calabacines - 3 o 4 puerros - 2 tazas de caldo de gallina - 2 dl de crema de leche - 4 huevos - 1 pimiento rojo asado - 50 g de mantequilla - sal y pimienta.

**Preparación:** Freír los niscalos cortados a trocitos con mantequilla. Cuando ya están un poco hechos, reservar la mitad para hacer la salsa. En el resto echar el ca-

labacín, cortado a trozos y pelado y los puerros, cortados en trozos pequeños. Añadir la mitad del caldo y la crema de leche, y dejarlo cocer unos 15 o 20 min. Batir los huevos y añadir todo lo que hemos cocido. Triturarlo con la batidora, salpimentarlo y ponerlo en un molde untado con mantequilla. Meterlo en el horno, al baño María, de 40 a 45 min. y a 170° C. Mientras se cuece el pudín, preparar la salsa para acompañarlo. Mezclar los níscales cocidos que se habían reservado con el pimiento rojo asado, la otra mitad del caldo y un chorrito de crema de leche. Triturar con la batidora y rectificar de sal y pimienta. Cuando esté cocido el pudín y se haya enfriado un poco, se quita del molde y se acompaña con la salsa bien caliente.

### Ranas enteras guisadas con níscales (receta vasca)

**Ingredientes:** 12 ranas - 150 gr. de níscales pequeños y medianos - 1 cebolla mediana - manteca de cerdo - perejil - 2 dientes de ajo - harina - vino blanco - caldo de carne - sal y pimienta en grano.

**Preparación:** Despellejar bien las ranas; poner en una cazuela con los níscales limpios, perejil en rama, la cebolla partida, los ajos y la manteca. Se rehoga unos instantes y se añade 1/2 cucharada de harina diluida en una poco de caldo y 1 vaso de vino blanco. Se sazona de sal y se incorporan unos cuantos granos de pimienta. Se dejan cocer las ranas poco a poco dejando reducir la salsa a la que finalmente se añadirá perejil picado.

### Sopa de níscales al aroma de tomillo

**Ingredientes para 4 personas:** 1 Kg. de níscales - 1 pizca de tomillo molido - 4 ramitas de tomillo fresco - Un poco de cal-

do vegetal suave - 1 diente de ajo - tostones de pan recién frito - Sal.

**Preparación:** Se trocean las setas y se rehogan en una cazuela con muy poco aceite. Se sazonan a gusto y se añade la pizca de tomillo molido. Cuando hayan desprendido toda su agua, se añade el caldo vegetal y se deja hervir durante 15 min. Se retiran del fuego y se pasan por la batidora y luego por el "chino" muy fino. Se llevan nuevamente al fuego para que hierva todo ligeramente. Serviremos la sopa a la mesa acompañada, en plato aparte de los tostones de pan recién fritos, a los que previamente habremos "enseñado" un diente de ajo. La colocación final de una ramita de tomillo fresco en cada plato realzará esta deliciosa sopa de otoño.

## CARNES

### Albóndigas al níscolo

**Ingredientes:** 500 gr. de carne de ternera picada - 1/4 Kg. de níscales - 1 huevo - 1 pimiento del piquillo - 100 gr. de tomates triturados - 2 dientes de ajo - un puñado de almendras y avellanas - perejil - aceite - sal - harina.

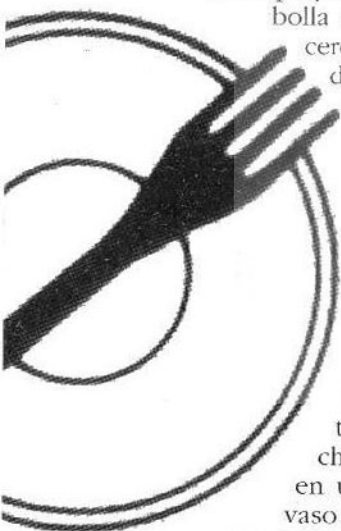
**Preparación:** Se preparan las albóndigas con la ternera, 2 o 3 setas picadas, el huevo, el ajo y el perejil. Se enharinan, se fríen y se ponen en una cazuela de barro. Se fríe bien el tomate y se tritura el pimiento. Entonces se junta con las albóndigas y los níscales, previamente fritos. Se añade la picada de almendras y avellanas y un poco de agua para que hierva. Al cabo de unos minutos ya puede servirse.

### Albóndigas con níscales y salsa al estilo del diablo

**Ingredientes:** 500 gr. de carne de ternera picada - 1/4 de níscales - 2 huevos - 2 ajos - perejil - aceite de oliva - sal y pimienta - harina - sal.

**Ingredientes para la salsa:** 2 dientes de ajo - 25 gr. de avellanas - 3 rebanaditas de pan - 250 gr. de tomates - 250 cl. de aceite - sal.

**Preparación:** Se mezcla la carne, los



huevos, el ajo y el perejil picados. Se salpimenta y se hacen las albóndigas mojangolas en harina. Entonces se fríen en una sartén con aceite. Se cogen las setas y se fríen con ajo, perejil y sal y se colocan con las albóndigas en una cazuela de barro. Para hacer la salsa se pica el ajo, las avellanas y el pan tostado todo junto. Después se le añade el tomate, el aceite, la sal y la pimienta. Se remueve todo hasta que quede todo bien ligado y se vierte por encima de las albóndigas y las setas. Finalmente se lleva al fuego, dejándolo en ebullición durante 10 minutos.

### Asadura de cordero con niscalos

**Ingredientes:** 1 kg. de asadura - 400 gr. de niscalos - 4 tomates - 1 cebolla - 1 pimiento verde - 1 vaso de vino blanco - Una picada con: almendras, piñones, avellanas, galletas María y ajos - sal - aceite de oliva - 1 cucharadita de harina.

**Preparación:** Hacer un sofrito con la cebolla, el pimiento y los tomates rallados. Al final de la cocción, añadir una cucharadita de harina para espesarlo. Entretanto, cortar la asadura bien pequeña y freírla. Después, verter un poco de vino blanco y dejar que vaya hirviendo con su vapor. Cuando está cocida, añadir un poco de agua, el sofrito que hemos hecho y la picada que se habrá preparado. Acabar agregando las setas fritas y dejar cocer todo junto rectificando de sal.

### Berenjenas rellenas de niscalos

**Ingredientes:** 4 berenjenas - 400 gr. de niscalos - 200 gr. de carne de cerdo picada - 100 gr. de papada picada - 100 gr. de jamón - 1 cebolla - 2 cucharadas de salsa de tomate - 1 rodaja de pan mojada en leche - 3 cucharadas de leche - mantequilla - ajo y perejil - salsa bechamel - aceite - sal.

**Preparación:** Se hierven las berenjenas y se reservan. Se juntan las carnes con el jamón picadito, se sofríen y se añade la cebolla rallada. Cuando esté cocido se echa la salsa de tomate y la miga de pan remojado en leche, bien chafada, y se remueve todo para que quede todo bien ligado. Seguidamente se añaden las setas,

fritas previamente con ajo y perejil. Se lleva a hervir y se deja un rato. Se rellenan las berenjenas, que se colocan sobre una fuente de horno untada con mantequilla y se cubren con salsa bechamel bien caliente. Se gratinan unos min. al horno y se sirven.

### Butifarra asada con rovellones (niscalos)

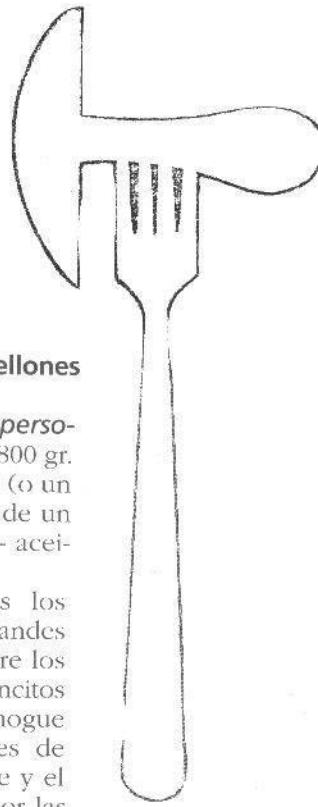
**Ingredientes para 4 personas:** 4 butifarras frescas - 800 gr. de niscalos, 4 ajos tiernos (o un diente de ajo) - la pulpa de un tomate - 1 copa de cava - aceite de oliva.

**Preparación:** Limpios los niscalos, córtelos en grandes trozos para saltearlos sobre los ajetes, cortados en bastoncitos y dorados en aceite. Rehogue un par de minutos antes de añadir la pulpa de tomate y el cava. Cubra con lo anterior las butifarras, introdúzcalas al horno entre 8 y 10 minutos y sírvalas calientes.

### Codornices con niscalos

**Ingredientes:** 8 codornices - 1/2 kg. de niscalos - 1 cebolla - 1/2 vaso de vino blanco - caldo o agua - almendras y piñones - 1 ramito de hierbas: laurel, tomillo y perejil - aceite-sal.

**Preparación:** Limpiar bien las codornices, sin abrirlas demasiado para que queden enteras. En una cazuela dorar las codornices con un poco de aceite. Echar la cebolla cortada a cuadritos y el ramo de hierbas. Cuando la cebolla esté dorada, verter el vino blanco. Una vez se haya evaporado el vino, se puede poner el caldo o el agua y dejar en ebullición. Cuando las codornices estén tiernas, sacarlas y colocarlas en una cazuela de barro, en la que se habrán frito las setas con un poco de aceite. Añadir también el jugo de cocer las codornices, pasado por el chino.



Hacer una picada con los piñones y las almendras, diluirla con un poco de agua y agregarla a la cazuela, dejando que hierva todo junto un rato más.

### **Conejo a la aragonesa con níscalos**

**Ingredientes:** 1 conejo de 1 kg aprox. - 1/2 kg. de níscalos - 1 kg. de tomate - 1 cebolla - 2 pimientos verdes - aceite y sal.  
**Preparación:** Se trocea, se sala y se fríe el conejo en una sartén con aceite hasta que quede dorado. Luego se pasa a una cazuela de barro. En el mismo aceite se fríen los pimientos y la cebolla cortados en juliana y cuando estén cocidos, se añade el tomate pelado y picado. Se sala, se deja hervir unos minutos y se echa sobre el conejo. Se limpian las setas, se trocean y se agregan al conejo para que continúe guisándose durante unos 25 ó 30 minutos. Se rectifica de sal, si es necesario y se sirve.

### **Conejo con cebolla y níscalos**

**Ingredientes:** 1 conejo - 1 kg. de cebollas - 1 vaso de vino blanco - 1 cucharada de mantequilla - 1/4 kg. de níscalos - 10 avellanas - 2 rebanaditas de pan tostado - 2 dientes de ajo - perejil - aceite de oliva - sal.

**Preparación:** trocear y freír el conejo hasta que quede dorado. Cortar la cebolla y freír con mantequilla. Añadir el vino y la picada de ajos, perejil, avellanas y pan tostado. Dejar que hierva y colocar por encima los níscalos previamente fritos.

### **Conejo con níscalos y castañas**

**Ingredientes:** 1 conejo - 1/4 kg. de níscalos - 12 castañas - 1 tomate - 12 almendras - 1 cebolla - 1 diente de ajo - perejil - 1 rebanada de pan frito - 1 hoja de laurel - 1/2 pastilla de caldo de carne - 1 copa de coñac - 1 copa de vino tinto - aceite de oliva - sal.

**Preparación:** Asar las castañas al horno o asar en una castañera con un corte en el centro y reservar. Sazonar el conejo cortado a trozos y dorarlo. Retirarlo de la cazuela con el jugo que haya soltado. En el mismo recipiente, freír la cebolla, el ajo y

el perejil, rallar el tomate y añadirlo a la cebolla, junto con el laurel. Cuando todo esté cocido, regarlo con el coñac y el vino tinto y dejar que se evaporen. Volver a poner el conejo y echarle la media pastilla de caldo de carne. Picar las almendras y el pan frito y echarlo a la cazuela. Acabar añadiendo las setas y las castañas. Taparlo y dejarlo cocer lentamente durante 1 hora.

### **Espalda de cabrito al horno con níscalos**

**Ingredientes:** 4 espaldas de cabrito - laurel - 2 cebollas - 1/2 kg. de níscalos - ajos - almendras - perejil - aceite de oliva - sal y pimienta.

**Preparación:** Poner en adobo las espaldas con pimienta y laurel el día anterior a cocinarlas. En una cazuela de barro con aceite, cocinar las espaldas, con la cebolla cortada en pequeños trozos, los dientes de ajo y el laurel. Una vez asada, añadirle la picada de almendras y perejil y los níscales que ya estarán fritos. Al cabo de un rato, pasarlo todo a una bandeja de horno, regando todo con el jugo que ha quedado en la cazuela y dejarlo en el horno hasta que la carne esté bien dorada.

### **Estofado de jabalí con níscalos**

**Ingredientes:** 1 kg. de carne de jabalí - 300 gr. de níscales - 200 gr. de panceta - 75 gr. de manteca de cerdo - 4 dientes de ajo - 2 cebollas - 1 copa de vino rancio 30 gr. de chocolate a la canela (o chocolate a la piedra y un poco de canela) - 1 cucharada de harina - 1 ramito de perejil - laurel - orégano - tomillo y ajedrea - aceite de oliva - sal y pimienta.

**Preparación:** Lavar la carne de jabalí con vinagre y enjuagarla bien y después ponerla en el congelador 2 ó 3 días antes de cocinarla. En una cazuela, se pone la carne de jabalí, la manteca, la cebolla, los ajos y el tocino a trozos. Se pone a freír y, cuando tenga un buen color, se le añade la harina, el vino y el ramito de hierbas. Se salpimenta y se vierte 1/4 l. de agua. Se deja cocer a fuego lento unas 3 h. Media hora antes de acabar se le echa el chocolate rallado y los níscales fritos con ajo y perejil.

### Filete de ternera con níscalos

**Ingredientes:** 4 filetes de ternera- 400 g. de níscalos- 4 tomatitos -1 cebolla- 1 diente de ajo - 1/2 vaso de vino tinto - 1 dl. de aceite de oliva - 1 ramita de tomillo pimienta negra - harina - sal.

**Preparación:** Salpimentar y enharinar los filetes. Dorarlos en una sartén con un poco de aceite. Ponerlos en una cazuela amplia de barro. Sofreír la cebolla, el ajo y el tomillo en el mismo aceite. Echar el vino y dejarlo reducir. Echar el contenido de la sartén en la cazuela que contiene los filetes dejándolo cocer a un fuego moderado. Limpiar los níscalos, cortarlos y añadirlos a la cazuela a la vez que los tomatitos pelados y cortados en trozos. Remover bien, añadir si hace falta un poco de agua. Salpimentar y dejar cocer 1/2 hora. Poner los filetes en una fuente caliente echando por encima el contenido de la cazuela.

### Estofado de gallo de corral con níscalos

**Ingredientes para 4 personas:** 1 gallo de corral de 3 ó 4 kg. - 1/4 kg. de nísca- los - 1 copa de vino tinto - 1 copa de brandy - 3 puerros - 4 cebolletas 4 zanahorias - 3 dientes de ajo - 4 tomates ma- duros - pimienta blanca - aceite de oliva - sal gorda.

**Preparación:** Hacer un caldo de ave cortando en grandes trozos el gallo, y en 1/2 l. de agua cocer su cresta, cuello, hí- gado, corazón y patas, junto al verde de puerros y cebolletas, y las pieles de las zanahorias. Limpiar los nísca- los y, cortados en trozos medianos, reservarlos. Salpimentar los trozos de gallo y rehogarlos hasta dorarlos en el mínimo aceite, añadiendo progresivamente las verduras pi- cadas, del ajo al tomate. Remover unos minutos antes de flambear con el brandy, apagándolo con el vino tinto. Cubrir con el caldo y dejar cocer a fuego lento añadiéndole los nísca- los al final de la cocción. El tiempo de cocción varía en funci- ón de la edad del gallo, normalmente basta con una hora y media.

**Nota:** Hay una variante de este estofa- do con arroz: Rehogar algo de ajo y aña-

dir un puñado de nísca- los y un cacito de arroz por comensal. Agregar el gallo con su salsa y el caldo y dejar al horno 25 min.

### Manzanas rellenas de nísca- los y carne picada

**Ingredientes:** 8 manzanas grandes - 8 nísca- los enteros - 100 gr. de carne de ma- gro de cerdo picada - 150 gr. de nísca- los medianos - sal - pimienta - pe- rejil - aceite de oliva.

**Prepa- ración:**

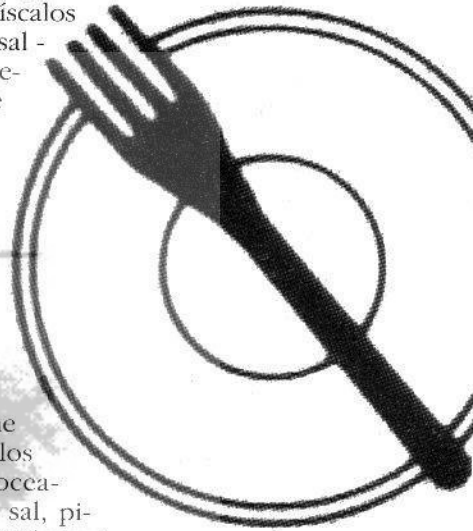
Cortar en trozos al- gunos nísca- los y otros guardarlos aparte. Freír la carne junto con los nísca- los trocea- dos. Añadir sal, pi- mienta y perejil picado.

Aparte freír los nísca- los enteros y reservar. Descabezar las manzanas y sa- carles los corazones. Llenarlas con la car- ne picada y los nísca- los y taponar con los nísca- los enteros fritos. Poner las manza- nas al horno, unos 30 min., hasta que es- tén bien cocidas.

### Moussaka de nísca- los

**Ingredientes:** 1/2 kg. de nísca- los - 1 cebolla - 1/2 kg. de carne picada - \_ l. de salsa bechamel - queso rallado - accite de oliva - sal, pimienta y canela en polvo.

**Preparación:** Poner en una fuente de horno con cierto fondo una capa de ro- dajas de cebolla cortadas finas, encima otra de tomates también cortados en ro- dajas y pelados, y salpimentar y regar con aceite de oliva. Poner sobre esto otra ca- pa uniforme con las setas troceadas a ta- maño regular, y rehogadas hasta que eli- minen su propio jugo. Incorporar luego una capa de carne picada, rehogada con



aceite, sal, pimienta blanca y una pizca de canela. Por encima se pone otra capa de setas y otra de tomate. tapar la fuente con papel de aluminio y meter en el horno a temperatura media hasta que quede cubierto todo por su propio jugo. Después quitar el papel y dejar en el horno hasta que este jugo se consuma. Para terminar el plato, cubrir finalmente con una salsa bechamel que se habrá preparado mientras tanto, espolvorear con queso rallado la superficie y gratinar en el horno hasta que esté tostado. Para hacer la bechamel poner en un cazo 2 cucharadas de aceite y cuando esté caliente incorporar 25 gr. de mantequilla y 3 cucharadas de harina. Mover e ir añadiendo leche poco a poco sin dejar de remover. Salpimentar y continuar añadiendo leche hasta lograr la consistencia deseada, que debe ser la de una sal salsa clara.

### Níscalos con hojaldre

**Ingredientes:** 1/2 kg. de níscalos - hojaldre congelado - restos de morcillo de cocido - ajo guindilla y sal - caldo de carne

**Preparación:** Preparar los níscalos como si se fueran a tomar al ajillo, pero dejándolos algo jugosos, incluso añadiendo algo de caldo de carne. Mezclar el preparado con la carne de morcillo o de cualquier resto de asado y dar un calentón manteniendo el conjunto jugoso. Tomar una hoja de hojaldre, o aplastarlo si es algo grueso hasta dejarlo como una lámina fina y entera. Añadir los níscalos, cerrar con la otra hoja igual, soldar los bordes como si fuera una empanadilla y hornear hasta que el hojaldre esté dorado.

### Níscalos con salchichas y moras al estilo de la abuela

**Ingredientes:** 400 gr. de níscalos - 350 gr. de salchichas - 100 gr. de moras - ajo - perejil 1 copa de coñac - aceite de oliva - sal.

**Preparación:** En una sartén con aceite, freímos las salchichas. Cuando están hechas, las reservamos y freímos en el mismo aceite los níscalos, el ajo y el perejil

picado. Añadimos las salchichas que hemos frito y el coñac. Dejamos que se evapore y apagamos el fuego. Ponemos las moras con las salchichas, y antes de servir, lo dejamos tapado un poquito.

### Níscalos rellenos

**Ingredientes:** 800 gr. de níscalos - carne picada: 100 gr. de magro de cerdo y 100 gr. de ternera - 1 cebolla - 1 tomate - 1 diente de ajo - perejil - pan rallado - aceite - sal.

**Preparación:** Limpiar las setas quitándoles el pie. Ponerlas en una fuente, aliñarlas con sal y aceite y meterlas en el horno durante unos 5 min. Picar la cebolla el ajo y el perejil y rallar el tomate. En una sartén se dora la cebolla con un poco de aceite y seguidamente se añade el tomate, dejándolo cocer unos 5 min. y echando el ajo y el perejil picados. Añadir también la carne picada y continuar la cocción unos 10 min. más. Repartir la carne con el sofrito sobre el laminado de los níscalos y espolvorearlos con pan rallado. Entonces, ponerlos al horno a cocer durante 10 min. Servirlos en una fuente, con perejil picado repartido por encima.

### Pelota de níscalos con puré de manzanas

**Ingredientes:** Para hacer la pelota: 1/2 kg. de carne de cerdo picada - 200 gr. de níscalos - 1 rebanada de pan mojado en leche - 1 huevo - ajo - perejil - aceite - harina sal y pimienta.

**Ingredientes para el puré de manzana:** 3 manzanas - 1/2 limón - 40 gr. de mantequilla

**Preparación:** Para hacer la pelota, salpimentar primero la carne picada. Freír los níscalos, cortados pequeños con ajo y perejil. Una vez fritos, mezclarlos con huevo, pan rallado y la carne picada, hasta que quede una masa consistente. Hacer las pelotas, enharinarlas y freírlas a fuego muy bajo. Para hacer el puré: pelar las manzanas, cortarlas y añadir el limón. Ponerlo a hervir en una cazuela con agua. Una vez hervidas, pasarlas por el pasapurés y añadir la mantequilla. Presentar la pelota cortada



en rodajas cubierta con el puré y acompañada de maíz.

### Pierna de cordero asada con níscalos

**Ingredientes:** 1 pierna de cordero - 250 gr. de níscalos - 1 diente de ajo - 1 vaso pequeño de vino blanco - sal y pimienta.

**Preparación:** Colocar la pierna en una fuente de horno y bañándola ligeramente con aceite de oliva, asar durante 45 min. a 220-240°. Mientras, saltear los níscalos en un poco de aceite durante 4 min. Incorporar el perejil y el ajo picados. Cocer 2 min. y agregar el vino blanco. Cuando se evapore, salpimentar. Una vez asado sacar el cordero del horno, trincar y servir en una fuente rodeado con las setas.

### Salchichas de níscalos

**Ingredientes:** 750 gr. de níscalos - 150 gr. de magro de vaca picado - 150 gr. de magro de cerdo picado - 1 cebolla grande - aceite de oliva - pan rallado o harina sal y pimienta molida.

**Preparación:** Se limpian y se cortan los níscalos en grandes trozos y se fríen. Aparte se fríe la cebolla bien picada. Se mezclan la carne y las setas y se añade la cebolla picada, la sal y la pimienta y se revuelve bien hasta conseguir una masa homogénea. Con una porción de masa se hace una bola, se reboza con pan rallado y se estira haciéndola girar sobre la mesa con las manos. Se fríen y se sirven, pudiendo acompañarlas como guarnición un puré de patata o una menestra de verduras.

**Nota:** En vez de cebolla se pueden utilizar ajos muy picaditos en crudo añadidos a la masa.

## PESCADOS

### Arroz con níscalos

**Ingredientes para 4 personas:** 100 gr. de gambas - 100 gr. de cangrejos - 100 gr.

de chirlas - 1 kg. de arroz - 2 puerros - pimienta negra - clavos - 1/2 kg de níscales.

**Preparación:** Se sofríen primero las verduras, incorporando luego los níscales y los pescados, rehogándolo todo a fuego lento sin tapar y añadiendo la pimienta negra y los clavos machacados. Después se rehoga todo el arroz con lo anterior y se añade el agua (doble cantidad que de arroz), se sazona al gusto y se cuece todo durante 20 minutos.

### Bacalao con níscales

**Ingredientes para 4 personas:** 500 gr. de bacalao - 500 gr. de níscales - 1 cebolla - 1 diente de ajo - 2 pimientos verdes - 3 tomates maduros - aceite de oliva - sal.

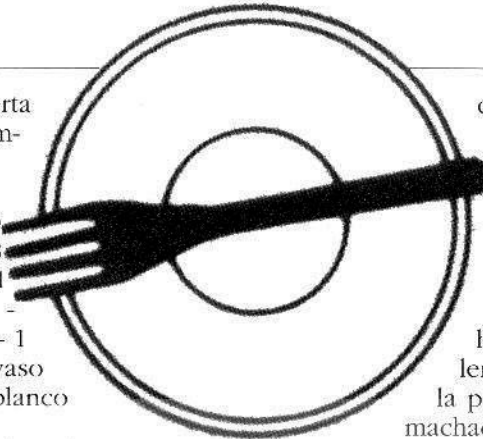
**Preparación:** Poner a desalar el bacalao durante 24 horas, cambiándole el agua 3 veces; escurrir, limpiarlo de pieles y espinas, desmigarlo. Calentar aceite en una cazuela de barro y refreír la cebolla, los pimientos y el ajo, todo picado, y cuando empiece a dorarse agregar el bacalao y dejarlo rehogar durante 10 minutos. Limpiar las setas mientras, poniendo cuidado de que no quede nada de tierra entre las láminas, trocearlas y precocinarlas durante unos minutos con aceite y sal. Unir las setas al sofrito de bacalao, dejarlas cocer 5 min. y echar los tomates pelados, sin pepitas y cortados a trocitos. esperar a que cueza todo junto unos 5 min. más y rectificar de sal. Servir con rebanadas de pan frito.

### Bacalao con pasas y níscales

**Ingredientes:** 1 kg. de bacalao seco - 4 huevos - 75 gr. de pasas - 300 gr. de níscales - harina - aceite - 1 ramita de laurel - sal.

**Para la picada:** ajo - perejil - 20 gr. de avellanas - 2 rebanadas de pan tostado.

**Preparación:** Se pone el bacalao en agua a desalar el día anterior. Cuando esté bien desalado, se enharina y se fríe, re-



servándolo. Se hierven los huevos hasta que queden duros. Se les quitan los rabillos a las pasas y se ponen un ratito en remojo. Se pasan los niscalos por la sartén y, mientras tanto, se hace la picada con las avellanas, el perejil, el ajo y un poco de pan tostado. Finalmente, se coloca el bacalao frito en una cazuela, con los huevos duros, las pasas, las setas, la picada, el laurel y un poco de agua caliente. Se deja cocer unos 15 ó 20 min. y ya puede servirse adornado con un poco de perejil.

### Calamares rellenos de gambas y niscalos

**Ingredientes:** 1 kg. de calamares medianos - 300 gr. de gambas - 1 cebolla mediana - 300 gr. de niscalos - 100 gr. de tomates - 1 copa de coñac - 1 cucharada de harina - ajo - perejil y una picada de almendras, ajo, perejil y pan frito - aceite de oliva - sal.

**Preparación:** Pelar las gambas y hervir las pieles y las cabezas con 1/2 l. de agua durante 10 min. a fuego lento. Después pasarlo por el colador chino y reservar el líquido. Limpiar los calamares y reservar las patas y aletas. Cortar a trocitos pequeños las patas, las aletas y las colas de gamba. Luego freírlas con aceite, junto con las setas troceadas, la cebolla y el ajo. Una vez esté todo cocido, añadir el tomate rallado y un chorrito de coñac que se dejará evaporar. Para espesar el relleno, añadir una cucharada de harina. Cuando esté la mezcla fría, rellenar los calamares, pasarlos por la harina y freírlos en aceite. Después de freírlos, ponerlos en una cazuela de barro y añadirles el caldo de las gambas. Hacerlo hervir un poco y agregar la picada y el perejil.

### Huevos rellenos de bacalao y niscalos

**Ingredientes:** 8 huevos - 250 gr. de niscalos - 200 gr. de bacalao - 1 pimiento rojo de lata - 50 gr. de aceitunas sin hueso - aceite - sal - harina.

**Preparación:** Se cuecen los huevos, se dejan enfriar y se parten por la mitad, extrayendo las yemas. Se rallan las yemas y se mezclan con el bacalao ya desalado, las

setas troceadas, las aceitunas y el pimiento cortado en trocitos. Con todo esto se rellenan los huevos. Cuando ya están rellenos se pasan por la harina y se frien en aceite muy caliente.

**Nota:** Se puede acompañar con lechuga, con puré de patata o con guisantes con beicon.

### Patatas con sepia y niscalos

**Ingredientes:** 1 kg. de sepia - 700 gr. de patatas - 300 gr. de niscalos - 1 cebolla - 100 gr. de tomate - aceite de oliva - sal - una picada de 15 almendras - 15 piñones - perejil - 2 ajos.

**Preparación:** Sofreír la cebolla y el tomate. Después echar la picada. Por separado freír la sepia y los niscalos. Seguidamente, ponerlo a cocer en una cazuela con el sofrito y las patatas peladas y cortadas a trozos. Dejar que hierva hasta que las patatas estén tiernas.

### Niscalos con chirlas, patatas y bacalao

**Ingredientes:** 1/2 kg. de niscalos - 1/4 kg. de cirilas o almejas - 1/2 kg. de patatas - unos trozos de bacalao seco - 1 pimiento rojo - 1 pimiento verde - 1 cebolla - 1 tomate - 1 diente de ajo - perejil - 1 copa de vino blanco - 1 hoja de laurel - aceite de oliva y sal.

**Preparación:** Se rehogan en aceite primero la cebolla, ajo machacado, los pimientos cortados en trocitos, perejil, laurel y cuando esté todo bien sofrito se incorpora el tomate pelado y troceado. Inmediatamente se incorporan las chirlas hasta que se abran, añadiendo entonces el vino blanco, los niscalos y después las patatas cortadas en trozos. Una vez sofrito todo esto se añade el agua hasta que cubra y el bacalao previamente desalado desde el día anterior, para que no se deshaga. Dejar cocer todo durante 1/2 hora a fuego lento y rectificar de sal si es preciso.

### Olla marinera con niscalos

**Ingredientes:** 1/2 kg. de mero - 1/4 kg. de niscalos - 800 gr. de patatas - 1 dl. de aceite de oliva - 1 cebolla - 1 diente de ajo - 2 dl. de vino blanco - 1 1/2 l. de cal-

do de pescado - 4 ostras - 12 mejillones - 12 berberechos - 1 cucharadita de "all-oli" - 100 gr. de salsa romesco - sal.

**Preparación:** Rehogar en aceite la cebolla y el ajo muy picados a fuego muy suave. Añadir el vino blanco y las patatas peladas y troceadas en cuadrados pequeños. Agregar el caldo de pescado y cocer 15 min. Entonces se añade el pescado, los níscalos, los berberechos, los mejillones y la salsa romesco. Cocer todo 10 min. y añadir las ostras apartando del fuego, sazonar y añadir el "all-i-oli" moviendo la cacerola.

### Rape con níscalos y ajos tiernos

**Ingredientes:** 800 gr. de rape en rodajas - 1/4 kg. de níscalos - 1 manojo de ajos tiernos (la parte blanca) - 1 copa de vino blanco - 10 hebras de azafrán - perejil - mantequilla - aceite de oliva - una picada de 15 piñones, 15 almendras y 2 ajos - sal.

**Preparación:** Salar el rape y colocarlo en una bandeja de horno con un poco de aceite. Cocerlo al horno a 220° C durante unos minutos. Estofar los ajos en una sartén con aceite y mantequilla. Una vez cocidos, sacarlos, y freír las setas en la misma sartén. Picar, en el mortero, el perejil y el azafrán. Cuando esté bien machacado, diluirlo con el vino blanco. Sacar el rape del horno y añadirle los ajos, las setas, la picada y los ajos tiernos. Volver a meterlo en el horno a 180° C, y cocer durante 10 min. Servir el pescado muy caliente con la salsa por encima.

### Salmón con níscalos

**Ingredientes:** 1 kg. de salmón - 1/4 kg. de níscalos - vino tinto - caldo de pescado - harina 3 dientes de ajo - perejil - pimienta en polvo - nuez moscada - manteca de cerdo - sal.

**Preparación:** Se cuece el salmón cortado a trozos o entero en una cazuela de barro, con caldo de pescado y vino tinto, mitad y mitad. Agregar a continuación las setas, los ajos y el perejil, todo picadito, la sal, la pimienta y la nuez moscada rallada. Una vez cocido el salmón, se retira de la cazuela y se añade al caldo 1 cucharada de harina y otra de manteca de cerdo. Se

remueve bien y se cuece unos 10 min. Servir el salmón vertiéndole la salsa por encima.

## POSTRES

### Compota de níscalos

**Ingredientes:** 1 kg. de níscalos - 250 gr. de azúcar - 250 gr. de glucosa - 1 vaso de moscatel.

**Preparación:** Coger 2 cazuelas. En una se pone agua para escaldar las setas y en la otra, el azúcar, la glucosa y el moscatel. Cuando hierva, se añaden las setas escaldadas y bien escurridas. Se deja hervir 1 hora y, seguidamente, se pica con la batidora. Puede servirse como un postre, con nata, con pastas dulces, o con pan tostado.

### Flan de níscalos

**Ingredientes para 8 personas:** Para el flan: 400 gr. de níscalos - 4 yemas de huevo - 3 huevos enteros - un poco de sal y pimienta negra molida - 1/4 l de leche - 2 ajos picados y un poco de perejil picado - 20 gr. de manteca de cerdo - 1 dl de ron - 20 gr. de mantequilla - 8 moldes de flan.

**Para la salsa:** 400 gr. de níscalos - Sal y pimienta blanca molida - 20 gr. de mantequilla - 2 cebollitas tiernas picadas - 1 de crema de leche - 1/4 l de caldo de carne.

**Preparación:** Póngase al fuego una sartén con la manteca de cerdo y cuando esté caliente se añaden los níscalos troceados y limpios, lavados y aderezados con sal y pimienta. Una vez salteados se añade el ajo y perejil y se mezcla todo durante 2 min. y se flamea con el ron. Luego, a través de un cedazo fino se pasan a un bol de cristal o de acero inoxidable. A continuación añádanse los huevos, la crema de leche y la leche, mezclándolo a conciencia con un batidor. Rectifíquese de sal y pásese ahora a través del colador chino a otro recipiente y llénense los moldes de flan que habrán sido untados ya con mantequilla. Póngase en una fuente de hornear honda al baño María en el horno a una temperatura media durante 20 min.

La salsa se confecciona, poniendo en una cacerola al fuego la mantequilla y la cebolla tierna. Cuando la cebolla empiece a dorarse, se añaden los níscalos troceados, lavados, limpios y sazonados con sal y pimienta blanca. Dejar rehogar durante 3 min. y añadir el caldo y la crema de leche, dejando que hierva 5 min. con poco fuego. Finalmente se pasa por el colador chino exprimiendo al máximo. Se reparten los flanes calientes en platos o pequeñas cazuelas de barro, individuales y cubiertos con la salsa muy caliente. Puede adornarse cada plato con trocitos de pan frito.

### Golosinas de níscalos

**Ingredientes:** 16 níscalos - 200 gr. de azúcar - 200 gr. de chocolate a la piedra - 50 gr. de azúcar en polvo - 8 medias nueces.

**Preparación:** Limpiar los níscalos y ponerlos a hervir 1 hora con los 200 gr. de azúcar. A continuación, colocarlos en un recipiente y cubrirlos con el chocolate deshecho al baño María. Por último, adornarlos con las nueces y espolvorear con azúcar en polvo. Se toma caliente.

### Pastel de níscalos

**Ingredientes:** 250 gr. de níscalos - 2 huevos - 2 yemas de huevo - 125 cl. de leche - 125 cl. de crema de leche - 1 copa de coñac - ajo y perejil - aceite - una pizca de pimienta - una pizca de sal.

**Para la salsa:** 250 gr. de níscalos, 1 cebolla, 125 gr. de caldo de carne, 125 cl. de crema de leche.

**Preparación:** Se fríen los níscalos cortados en trozos pequeños, con ajo, perejil, sal y pimienta. Se añade el coñac y los flameamos. Seguidamente, lo pasamos por un colador fino y añadimos los huevos batidos, la leche y la crema de leche, removiendo bien. Se coloca dentro de un molde para cocer al baño María, en el horno, durante unos 20 min., a media temperatura. Haremos la salsa friendo en una cazuela la cebolla y los níscalos con sal y pimienta. Se deja cocer todo con el caldo y la crema de leche. Al final lo pasaremos por el "chino". Se corta el pastel en porcio-

nes de 1 1/2 cm más o menos y se sirve caliente y acompañado de la salsa.

### Trufas de níscalos

**Ingredientes:** Para hacer unas 30 trufas: 200 gr. de níscalos - 150 gr. de nata montada - 100 gr. de mantequilla - 50 gr. de azúcar - 200 gr. de chocolate de vainilla a la piedra - 100 gr. de fideos de chocolate.

**Preparación:** Trabajar la mantequilla hasta que quede blanda, añadirle la nata, el chocolate rallado y el azúcar. Ir mezclándolo todo hasta que quede como una pasta, y dejarlo reposar un rato. Los níscalos para mezclar con las trufas se fríen con azúcar y se pican en trozos bien pequeños. Entonces, se mezcla la pasta de chocolate con los níscalos y se van formando las bolitas. Por último se recubren con los fideos de chocolate.

## CONSERVAS

### Níscalos acidulados

**Ingredientes:** Agua - vinagre - laurel - pimienta negra - clavo - tarros de cristal - níscalos.

**Preparación:** Se eligen ejemplares jóvenes y sanos de un mismo tamaño aproximadamente. Se cortan los pies a ras del sombrero y se lavan en agua fría procurando que no absorban mucha agua. Se ponen en una cazuela con 75 gr. de agua por cada kg. de setas. Cuando rompa a hervir se modera el fuego, se va quitando la espuma y se remueve con cuidado. Ahora se añaden las especias a la cocción; por cada kg. de setas: 35 gr. de sal, 100 gr. de vinagre, 1 hoja de laurel seca, 3 granos de pimienta negra y 1 grano de clavo. Se cocen 20 min.. Se considera que están cocidas cuando empiezan a bajar al fondo de la cazuela y el líquido de la cocción se vea claro, no turbio.

Una vez cocidas se dejan enfriar poniendo la cazuela con las setas en agua fría. Se envasan las setas en tarros con el mismo líquido de cocción y se cubre la superficie con una fina capa de aceite. Se

cierran los tarros guardándolos en sitio fresco, entre +4 y +6° C, pues a temperaturas superiores a +8° C podrían dar lugar a fermentación. Se consumen como aperitivo o en ensaladas.

### Níscalos naturales

**Ingredientes:** Níscalos - tarros de cristal.

**Preparación:** Hervir las setas en trozos grandes en su propia agua o con algo añadida para tener líquido suficiente. a medio hacer, añadir el líquido hirviendo y los níscalos en un tarro esterilizado y cerrar de inmediato. Hervir de nuevo el tarro, cerrado al baño María y guardar en la parte inferior de la nevera.

### Níscalos en aceite

**Ingredientes:** aceite - tarros de cristal - níscalos.

**Preparación:** Preparar las setas fritas en abundante aceite y luego llenar los tarros herméticos y previamente hervidos. Una vez casi llenos los recipientes, terminar de colmarlos con aceite crudo de oliva y cerrar herméticamente.

### Níscalos al natural

**Ingredientes:** Agua - sal - níscalos - limón - tarros de cristal.

**Preparación:** Una vez limpias las setas se colocan en una servilleta o paño, tomando en la mano las cuatro puntas. Sumergir las setas en agua salada (10 gr. de sal por litro) hirviendo, dejar que den tres o cuatro hervores, echarlos seguidamente en agua fría, escurridos y ponerlos a escurrir sobre otro paño. Colocarlos en frascos de cierre hermético con agua salada (20 gr. por litro) y el jugo de medio limón. Cerrar los frascos y someterlos al baño María durante hora y media a 100°.

### Níscalos congelados

**Preparación:** Se pueden conservar crudas y frescas pocos días a temperaturas próximas a 0° C, pero tienen el peligro de deshidratarse, por lo que es recomendable taparlas con papel de aluminio. Se pueden congelar en crudo como la carne y el pes-

cado usando bolsas especiales al vacío, pero corren el peligro de deshidratarse soltando todo el jugo que contienen, quedando fofas y arrugadas. Sin embargo, si las setas están cocinadas se conservan muy bien durante bastantes días a temperaturas entre - 20 y - 25° C. Limpiar muy bien quitando la tierra y arena, conviene meterlas en agua fría y sal durante 1/2 hora. Una vez limpias se corta el pie y se ponen a cocer en una cazuela con agua hirviendo a fuego lento unos 20 min. Seguidamente se envasan en tarros de cristal con la menor cantidad posible de líquido, pero sin que queden bolsas de aire. Los tarros de 500 cc. se esterilizarán durante 30 min., como mínimo. Otro procedimiento es cocinar las setas con los ingredientes: aceite, cebolla, ajo, perejil, etc. Interrumpir la cocción, cuando todavía tienen algo de caldo, para envasarlas seguidamente y ponerlas a esterilizar.

### Níscalos en conserva

**Ingredientes:** Agua - níscalos - tarros de cristal.

**Preparación:** Hervir las setas al baño María en frascos de cristal: se llena un recipiente amplio con agua y se introducen en él los frascos con las setas debidamente preparadas, es decir, limpias, cortadas en trozos si procede y cubiertas de agua. Todo esto se hierve a fuego lento y una vez que los frascos con las setas también hierven, se mantiene la cocción durante 20-30 min., se apaga el fuego y se cierran herméticamente. de esta forma los tarros quedan cerrados al vacío. Cuando se quieran usar debemos lavarlas antes de prepararlas pues el jugo en que están conservadas no tiene un sabor muy agradable.

### Níscalos en manteca

**Ingredientes:** Manteca - níscalos - tarros de cristal

**Preparación:** Usar ejemplares jóvenes, que, cortados en trozos, se depositan en tarros, que se llenan a continuación con manteca derretida. después de enfriarse, se coloca el recipiente al baño María y se

hace hervir durante 15 min.. Cerrar y guardar en lugar fresco.

### Níscalos en salazón (método caliente)

**Ingredientes:** Sal - agua - níscalos - laurel - pimienta negra - tarros de cristal.

**Preparación:** Lavar las setas y cortar los pies. Añadir la sal a los sombreros (40 gr. de sal por kg. de níscalos).

Se colocan en una cazuela con un vaso de agua por cada kg. de setas, 2 hojas de laurel y 5 gr. de pimienta negra. Se cuecen durante 20 min., se embotan en tarros de cristal y se esterilizan al baño María durante 30 min.

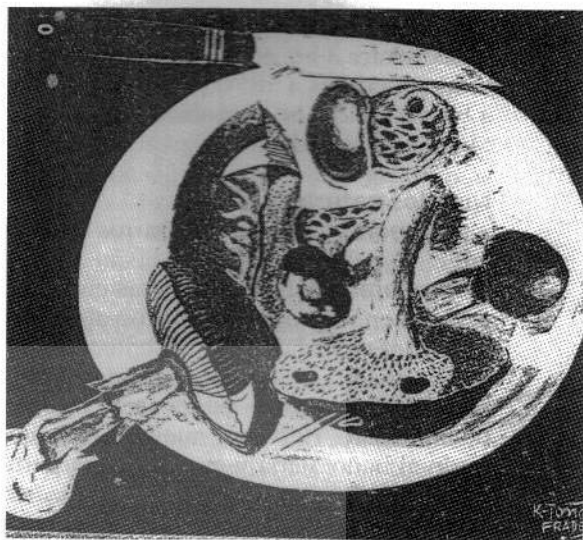
**Preparación col fermentada:** Se emplearán repollos prietos, blancos, desechando las hojas verdes. Libres del tronco y hojas verdes, se pican en tiras de 5 mm de ancho. La col picada se mezcla con zanahoria y sal: 30 gr. de zanahorias y 25 gr. de sal. Una vez bien mezclado se coloca en un recipiente (de porcelana o acero inoxidable) y se aprieta bien hasta conseguir que aparezca el zumo por encima. Se colocan unas hojas enteras por encima, una tapadera holgada, y un peso para que se aplaste la col y se cubra de zumo. El zumo siempre tiene que cubrir la col. Se pone a fermentar en sitio templado. Al tercer día se quita el peso y el plato y se pincha para evacuar bien los gases que se forman. Se vuelve a colocar. El proceso de fermentación dura una semana o 10 días.

Para conservarla durante largo tiempo se colocará a una temperatura de +4° C, pudiendo trasvasarla a tarros.

### Níscalos en salazón, en crudo (método frío)

**Ingredientes:** Sal - níscalos.

**Preparación:** Se limpian los níscalos y se cortan los pies. Se colocan los sombreros en un recipiente de madera, porcelana o acero inoxidable, nunca de aluminio, en capas, distribuyendo la sal necesaria (45 gr. de sal por cada kg. de setas). Cuando el recipiente esté completo se coloca encima una gasa, una tapadera holgada y un peso encima. Al día siguiente las setas de-



ben estar cubiertas del líquido que sueltan, de lo contrario aumentar el peso. Se guardan a temperatura + 4° C y estarán listas al cabo de 30 ó 40 días.

### Níscalos en salmuera

**Ingredientes:** Sal - ajos - hinojo - níscalos.

**Preparación:** Colocar las setas bien lavadas, en capas, en recipientes cilíndricos de cristal, porcelana o madera de roble hasta llenarlos. Entre capa y capa se pondrá sal y ciertas especias, la proporción por kg. de setas es : 50 g de sal, 3 dientes de ajo partidos en cuatro trozos, y de 5 a 10 gr. de hinojo fresco. Una vez lleno el recipiente se colocará una gasa extendida, encima de una tapa de madera y un peso que comprima las setas para que expulsen el líquido que contienen; este debe cubrir las setas 5 cm. como mínimo, añadiendo una fina capa de aceite para evitar que se forme moho. Como peso puede servir un canto rodado de río o un tarro de vidrio lleno de arena, pero nunca un ladrillo, piedra de cal o hierro. Se guardarán en sitio fresco, + 5° C, durante 40 días, al cabo de los cuales ya se pueden consumir tal como salen como un buen aperitivo.

### Níscalos en vinagre (I)

**Ingredientes:** Vinagre - aceite - pi-

mienta - hierbas aromáticas - niscalos - tarros de cristal.

**Preparación:** Se lavan las setas y se cortan en rodajas, se ponen en una cazuela y se cubren de vinagre al que se añaden unos gramos de pimienta. Se cuecen a fuego lento y cuando hierve el preparado se mantiene durante 3 min. y se retiran del fuego. En caliente, se llevan a un tarro con cierre hermético y se dejan enfriar con el frasco cerrado. Una vez frías, se añade un chorro de aceite y se vuelve a cerrar herméticamente. Se pueden añadir unas hojas de hierbas aromáticas (romero, salvia, mejorana, alcaparras o clavo).

### Niscalos en vinagre (II)

**Ingredientes:** 1 kg. de niscalos pequeños o partidos en trozos - 1 cucharada de sal - 6 dientes de ajo - 3 ramitas de tomillo - 15 granos de pimienta - 1/2 l. de vinagre - 1 vasito de agua - 1 cucharada de azúcar - tarros de cristal.

**Preparación:** Limpiar bien las setas y escaldarlas durante 5 min. dejándolas luego escurrir. Poner en una cazuela el vinagre, la sal, el agua y el azúcar y hacerlas hervir hasta que se haya diluido la sal y el azúcar. En un bote de cristal limpio colocar las setas, los ajos partidos, los granos de pimienta y el tomillo y bañar con el líquido caliente hasta cubrir las totalmente. cerrar bien y guardarlas en lugar fresco. Al mes se pueden emplear.

**Nota:** También admite como ingrediente y queda bien, aceitunas negras.

### Niscalos en vinagre y aceite

**Ingredientes:** Vinagre - aceite - hierbas aromáticas - niscalos - tarros de cristal.

**Preparación:** Preparar las setas enteras o partidas por la mitad. Calentarlas a fuego lento hasta que pierdan su propia agua, moviendo para que no se peguen hasta que estén más o menos secas. Se cubren entonces con vinagre y se cuecen 5 min. más. Se enfrían y se escurren, se colocan en frascos estériles rellenándolos con aceite crudo y unas hojas de hierbas aromáticas (orégano, laurel, tomillo, canela, ro-

mero, salvia, mejorana, alcaparras o clavo).

### Niscalos en vinagreta

**Ingredientes:** Limón - sal fina - vinagre - cayena - frascos - niscalos.

**Preparación:** Utilizar solamente los sombreros de los ejemplares jóvenes libres de larvas, lavarlos bien en agua fresca o un poco acidulada. escurrirlos y ponerlos en una cazuela de barro, a fuego suave, de forma que suden y suelten su agua de vegetación, pero sin que se cuezan. Regarlos con un poco de zumo de limón. Colocar las setas en frascos, juntamente con algunas especias (p. ej.; un pimiento de Cayena en cada frasco), espolvorear con sal fina y cubrirlos con un buen vinagre, que previamente habremos reducido al fuego y dejado enfriar. Cerrar los frascos y dejarlos reposar durante 3 días. Al cabo de ese tiempo, vaciar el vinagre de los frascos a una cazuela, reducirlo, añadir un poco más para que no nos falte. Dejarlo enfriar y con él llenar de nuevo los frascos, cerrarlos y reservarlos hasta que vayamos a utilizarlos.

### BIBLIOGRAFÍA

- A colour Guide to familiar Mushrooms.* Dr. Mirco Svrcek Ed. Artia Prague 1975.
- Boletín de la Sociedad Micológica de Móstoles:* nº:1 y 2.
- Buena cocina de Setas y Trufas.* Jacqui Hurst y Lyn Rutherford Ed. Folio. Barcelona 1992.
- Cocinar con setas.* Conxita Carreras Ed. Círculo de Lectores Barcelona 1998.
- Las setas de la Comunidad de Madrid.* Francisco de Diego Calonge y Andrés Reche Ed. Consejería de Cooperación Agencia de Medio Ambiente de la C.A.M Madrid 1991.
- Las setas en la naturaleza* Ramón Mendoza Rincón de Acuña-Guillermo Díaz Montoya Ed. Iberdrola Bilbao 1998.
- Manual de las Setas.* Juan José Lapitz Men-

- día Ed. Penthalon Madrid 1983.
- Mil setas ibéricas*. Roberto Lotina Benguria Ed. Diputación Foral de Vizcaya 1985.
- Periódicos ABC, El Mundo, El País* Suplementos dominicales.
- Recetario de Cocina Vasca*. Genoveva Bernard Ed. Iris. Enciclopedia Bruguera, Barcelona 1974.
- Revista Setas y Plantas*. n<sup>o</sup>: 1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 13, 15.
- Setas comestibles de Europa*. Roberto Lotina Benguria Ed. Gráficas Logroño 1972.
- Setas de la provincia de Segovia* E. Cuesta, G. Gil, A. Sánchez, J.A. Soto Ed. Gráficas Ceyde Segovia 1994.
- Setas y Hongos CD.ROM..Guía Interactiva*. Francisco Serrano. Ed. PC-Manía Zaragoza 1999
- 24 setas de Madrid*. Elena Santonja y Manuel Elexpuru. Ed. Comunidad de Madrid. Madrid, 1987.
- The Totaly Mushroom Cookbook*. Helene Siegel and Karen Gillingham. Ed. Celestial Arts Berkeley, CA 1994.

