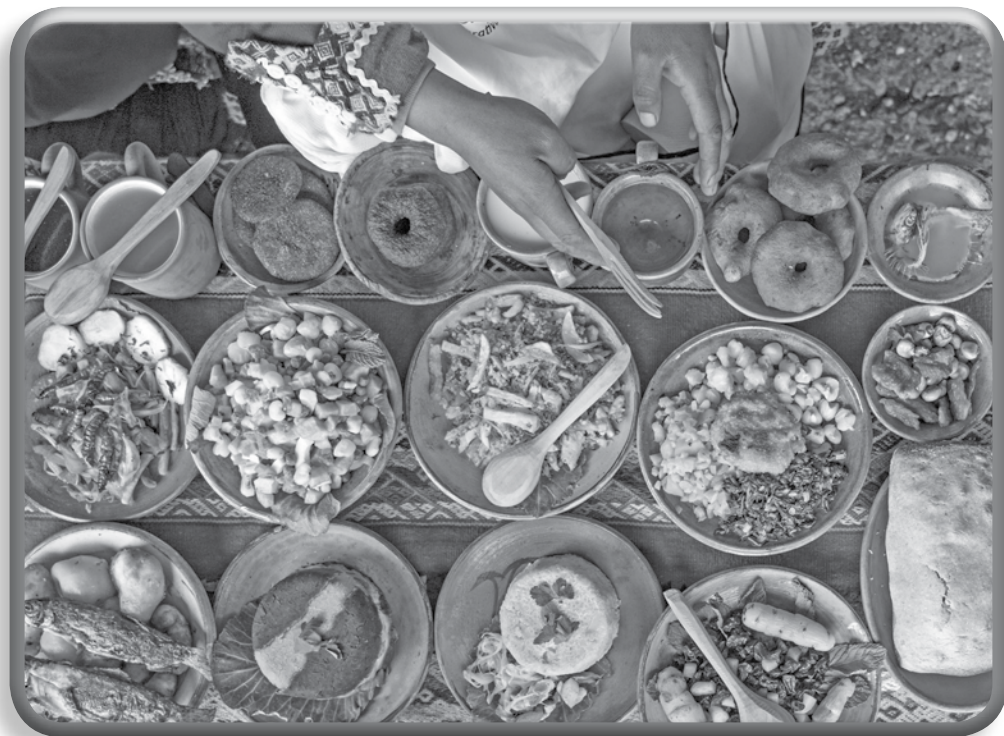


PACHAMAMA RAYMI

**Recetas con hongos deliciosos que
crecen en bosques de pino**



 **Pachamama
Raymi**
Sembramos prosperidad

Recetas con hongos deliciosos que crecen en bosques de pino

Los hongos son un gran alimento que debe ser incluido en nuestra dieta. Sus propiedades nutricionales potencian un mejor estado de salud y actúan en la prevención de algunas enfermedades.

Los hongos de pino (*Suillus luteus*), las morillas (*Morchella spp.*), el champiñón, las setas y otros hongos comestibles, son una buena fuente de proteínas, y fibra. También, son una fuente importante de vitaminas del grupo B y de precursores de vitamina D. Contienen minerales esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, principalmente selenio, fósforo y potasio.

Los hongos tienen un sabor particular, delicioso y se pueden utilizar para preparar diversos platos



Valor nutritivo del hongo comparado con otras carnes

Composición del hongo comparado con carnes					
Nutrientes	Hongo de pino (<i>Suillus luteus</i>)	Morchella (<i>morchella spp.</i>)	Chancho	Vaca	Cuy
Carbohidratos (%)	57	47.7	-	-	0.1
Proteínas (%)	32	34	25.1	23.6	19.5
Grasa (%)	5	4.2	20.7	5.7	3.6
Fibra dietética (%)	3	5.1	0	0	-
Fósforo mg/100	200	600	-	-	221
Calcio mg/100	20	40	-	-	14.5

Saltado de hongos

Porciones: 4 personas

Tengamos estos ingredientes:

- 200 g de hongos frescos y limpios
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 ají amarillo
- 6 cucharadas de salsa de soya (sillau)
- 1 cucharada de jugo de kion
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 cucharadita de pimienta en polvo
- 2 cucharas de culantro

La preparación:

Para comenzar limpiamos y escurrimos bien los hongos, lo cortamos en tiras y lo hacemos remojar en salsa de soya (sillau) por unos 20 minutos. A parte, picamos todas las verduras para el lomo saltado.

Después ponemos un poco de aceite en la sartén, cuando esté bien caliente, sofreímos el ajo, el kion y la pimienta. Luego agregamos primero los hongos en tiras y las verduras picadas y salteamos todo junto. Finalmente agregamos a gusto el jugo de la salsa de soya que estaba con los hongos y agregamos culantro picado. Buen provecho.

Sopa de hongos

Tengamos estos ingredientes:

- 125 g de harina de cebada
- 150 g de hongo rehidratado y picado
- 1 cucharadita de ajo molino
- 1 cabeza de cebolla picada en cuadrados
- 4 papas amarillas peladas y cortadas
- 1 cucharadita de orégano, pimienta, sal y comino
- 2 cucharadas de aceite
- Perejil picado para decorar

La preparación:

En una olla con aceite caliente freímos el hongo con el ajo hasta que esté dorado, luego agregamos la cebolla y sazonamos con un poco de orégano. Luego agregamos 4 tazas de agua, lo hacemos hervir y agregamos la harina de cebada disuelta en 1 taza de agua, dejamos que hierva y ponemos la papa, finalmente lo dejamos cocinar y servimos en los platos adornando con un poco de perejil.



Cau cau de hongos

Porciones: 4 personas

Tengamos estos ingredientes:

- ½ kg de hongos frescos y limpios
- 3 cucharadas de ají molido
- 1 cabeza de cebolla picada
- 2 cucharadas de orégano
- 2 cucharadas de hierba buena picada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de palillo
- 1 cucharada de ajo
- ½ taza de arveja fresca
- ¾ kg de papa
- 2 cucharadas de leche
- 1 cucharada de ají panca
- Sal, pimienta al gusto

La preparación:

Lavamos y escurrimos bien los hongos y picamos en cuadraditos. En una olla doramos la cebolla en aceite y agregamos los ajíes, el ajo, el palillo, la arveja, la leche, la mitad del tomillo y la hierba buena removiendo todo poco a poco. Luego ponemos la papa, el hongo, la sal la pimienta y el agua y lo hacemos hervir por 20 minutos o hasta que la papa esté cocida. Para terminar, retiramos la olla del fuego y espolvoreamos con orégano y hierba buena. Los servimos en platos y buen provecho.

Hongos a la parrilla

Tengamos estos ingredientes:

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

La preparación:

Para empezar, ponemos todos los ingredientes, menos los hongos, en un recipiente y mezclamos todo hasta que quede uniforme. Luego, con los hongos bien limpios, lo colocamos en el recipiente con la mezcla del aderezo, mezclamos bien hasta que cubran todos los hongos y dejamos reposar por unos 20 minutos. Finalmente asamos en la parrilla (o en una sartén a fuego bajo) los hongos aderezados y listo, podemos acompañar con papa hervida. Buen provecho.



Capchi de hongos

Porciones: 4 personas

Tengamos estos 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

La 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. Finalmente hervimos por 5 minutos. Podemos acompañar con arroz blanco.

Puré de papas

Ingredientes:

- 1 ½ kg de papa peruanita en rodajas
- 200 g de mantequilla
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal al gusto

Acompañamiento

- 200 g de hongos frescos o hidratados
- 2 cebollas
- 2 tomates
- 50 ml de salsa de soya (sillao)
- Perejil
- 2 dientes de ajo

Preparación:

Para el puré lavamos bien las papas, las cortamos y ponemos a hervir con un poco de sal hasta que estén tiernas. Las escurrimos y las prensamos mientras están calientes. Caliente lo colocamos en una olla a fuego bajo y agregamos la mantequilla, removemos con cuchara hasta que se derrita, de la misma forma agregamos la leche y la sal a nuestro gusto. Removemos y agregamos la cucharada de limón y batimos hasta que quede uniforme. Apagamos el fuego.

Para el acompañamiento sofreímos el ajo, con los hongos y un poco de sillao, luego agregamos las cebollas y el tomate y esperamos a que las cebollas se vuelvan medio transparentes, al final decoramos con perejil picado. Acompañamos nuestro puré con arroz y listo.



Ceviche con causa de camote

Porciones: 4 personas

Ingredientes:

- 200 g de hongos frescos y limpios
- 10 limones
- 2 ajíes cerezo
- 1 cebolla
- 50 g de tarwi
- 50 g de mote
- Caldo de espinazo de pescado
- Sibarita
- Sal, pimienta al gusto

Acompañamiento:

- ½ kg de camote amarillo sancochado
- 1 hoja de espinaca pasada por agua caliente
- ½ de yuca sancochada

Preparación:

Utilizar el caldo del espinazo de pescado, condimentar con la cebolla, los ajíes, sibarita, sal y pimienta e ir agregando el jugo de limón, una vez obtenido el condimento agregamos los hongos picados. Adicionamos el tarwi pelado y el mote cocido. Finalmente agregamos culantro picado y listo. Acompañar con una hoja de espinaca, camote y yuca.

Arroz a la jardinera

Tengamos estos ingredientes:

- 600 g de arroz de trigo
- 100 g de hongo deshidratado
- 600 ml de agua
- 1 zanahoria
- 50 g de arveja
- 50 g de vainita
- 1 choclo
- 1 pimentón mediano
- 100 g de hongo deshidratado

Preparación:

Primero rehidratamos, escurrimos y picamos en trozos los hongos. Luego, en una sartén, doramos los hongos picados con los ajos y separamos. Después picamos la zanahoria, vainita y pimentón en cubos pequeños y desgranamos el choclo. En una olla ponemos a hervir el agua, y cuando rompa hervor agregamos todas las verduras, lo dejamos hervir por unos 10 minutos. Luego agregamos el arroz y los hongos aderezados. Dejar cocinar a fuego medio hasta que el arroz quede bien graneado y listo. Servimos acompañado de ensalada.

Matasquita de hongos

Tengamos estos ingredientes:

- ½ kg de hongos fresco picado en cuadritos
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 zanahoria picada en cuadritos
- ½ taza de arvejas
- 1 diente de ajo
- 2 papas blancas picado en cuadritos
- 1 pizca de comino
- 1 cucharada de aceite
- Sibarita
- Sal y pimienta al gusto

La preparación:

Hacemos el aderezo con la cebolla, el ajo, la pimienta, sal, comino y sibarita; cuando esté listo agregamos los hongos con la zanahoria, revolvemos, cubrimos con agua y dejamos cocinar por 10 minutos. Luego agregamos las papas junto con las arvejas, nos aseguramos de que el agua cubra al ras de la papa y dejamos cocinar hasta que la papa esté en su punto. Para que nos quede espesito rayamos media papa y agregamos a la olla hirviendo, revolvemos 1 minuto y listo. Buen provecho.

Causa de hongos

Ingredientes para la masa:

- 4 papas amarillas
- 4 limones medianos
- 2 cucharadas de ají amarillo (pasta)
- 1 cucharada de mayonesa
- Sal y pimienta al gusto

Para el relleno:

- 200 g de hongo fresco o hidratado
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 100 g de arvejas frescas
- 1 pimiento mediano
- 2 huevos
- Sal y pimienta al gusto

La preparación:

Primero sancochamos bien la papa, lo prensamos hasta tener una masa uniforme, agregamos jugo de limón, ají (pasta), mayonesa, sal y pimienta, dejamos reposar por unos minutos. Para el relleno picamos en cuadritos el hongo y la zanahoria, y junto con las arvejas frescas dejamos cocinar todo en una olla. Cuando esté cocido las verduras y el hongo agregamos el pimiento licuado y salpimentamos.

Servimos la causa con el relleno anterior y decoramos encima con rodajas de huevo sancochado. Acompañamos con ensalada fresca de nuestro gusto.



Quinoto de hongos

Ingredientes:

- 500 g de quinua
- 2 litros de agua hirviendo
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla, finamente picada
- 200 g de hongo fresco o hidratado
- 5 dientes de ajo picados
- ½ taza de leche
- ½ papa rallada pequeña
- 200 g de queso rallado
- 1 cucharada de orégano
- Perejil picado
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta al gusto

La preparación:

Lavamos la quinua, restregamos bien, hasta que el agua salga clara y limpia. Agregamos al agua hirviendo con un poco de sal y cocinamos hasta que la quinua esté graneada (aproximadamente 15 minutos en agua hirviendo). Colamos y dejamos enfriar.

Colocamos la mantequilla con el aceite en una sartén grande y agregamos la cebolla, el hongo y el ajo y dejamos cocinar unos minutos a fuego lento. Agregamos la sal, pimienta y la leche y removemos. Cuando esté hirviendo la leche con los ingredientes agregamos la papa rallada para espesar, luego incorporamos la quinua graneada. Cocinamos y removemos hasta que tome una textura cremosa. Agregamos el queso rallado y el perejil picado.

Solterito de hongos

Porciones: 4 personas

Tengamos estos 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
- Sal, pimienta y perejil al gusto

Preparación:

Para comenzar picamos la cebolla, el 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. Como 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. Servimos.

Hamburguesa de hongo de pino

Porciones: 4 personas

Los ingredientes:

- 200 g Hongos frescos o hidratados picados
- 1 taza de lentejas
- 50 g de Avena
- 2 huevos batidos
- 4 dientes de ajo rallado
- Perejil picado
- Sal y pimienta al gusto

La preparación:

Primero cocinamos las lentejas hasta que esté tierna y prensamos con prensapapas. Hacemos hervir los hongos, lo escurrimos bien y lo mezclamos con las lentejas, agregamos la avena (no demasiado, solo un poco para darle más cuerpo), los condimentamos con el ajo, sal y pimienta y revolvemos bien. Al final agregamos el huevo batido para darte consistencia. Hacemos los moldes en forma de chuletas no tan gruesas y las freímos en la sartén. Y listo lo podemos acompañar en el plato que más nos guste.

Torta de pollo con hongos

Porciones: 8 personas

Los ingredientes para el relleno:

- 500 g de Pecho de pollo sin piel
- 1/2 litro de caldo de pollo
- 200 g de hongo fresco o hidratado picado
- 4 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla picada
- 3 tomates sin piel y sin semillas picado
- 1 taza de arvejas hervidas
- Pizca de Sibarita
- Sal y pimienta al gusto

Para la masa:

- 250ml de leche
- 3/4 de taza de aceite
- 2 huevos
- 1 ½ de taza de harina de trigo (sin preparar)
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de levadura
- Queso rallado al gusto

La preparación:

Para el relleno cocinamos el pecho de pollo en el caldo hasta que esté suave y lo deshilachamos. Guardamos 1 taza del caldo del pollo. En una sartén sofreímos el ajo, la sibarita la cebolla, el tomate, las arvejas hervidas y el hongo. Cuando esté cocido el tomate agregamos el pollo deshilachado con un poco de caldo, removemos y dejamos cocer unos minutos hasta que el relleno esté un poco seco.

Para la masa en un recipiente batimos la leche, el aceite y los huevos hasta que quede uniforme, luego agregamos poco a poco la harina y la sal y mezclamos. Al final agregamos la levadura.

Untamos mantequilla en la base y costados de la fuente para que no se pegue. Agregamos la mitad de la masa y sobre eso agregamos todo el relleno uniformemente. Cubrimos el relleno con la masa restante y agregamos queso rallado en cima y orégano a nuestro gusto. Lo llevamos al horno a 180° hasta que dore la masa (20 a 30 minutos) y listo.



Tallarines verdes

Los ingredientes:

- 1 kg de fideos (tallarines)
- 1/2 taza de leche evaporada
- 200 g de hojas de albahaca
- 1/2 kg de hojas de espinaca
- 1/4 taza de nueces picada
- 1/2 taza de aceite
- 300 g de queso fresco
- Sal al gusto

Para el apanado

- 6 hongos frescos grandes, en forma de chuleta
- 1 taza de pan molido
- 4 Ajos rallado
- Aceite
- Sal y pimienta al gusto

La preparación:

Primero cocinamos los fideos en abundante agua y con sal a gusto. Una vez estén listos, escúrrelos y colócalos en una olla. Para la salsa verde debemos poner a hervir en una olla agua y las hojas de espinacas durante 1 minuto. Luego lo retiramos y escurrimos. A parte freímos las hojas de la albahaca en una sartén ligeramente. Después licuamos junto las espinacas, la albahaca, la leche, el queso, sal y un chorrito de aceite. Debe quedar una crema espesa. Finalmente agregamos la crema verde sobre los tallarines y revolvemos hasta que quede uniforme.

Para el apanado lavamos bien los hongos, los hacemos hervir y escurrimos muy bien. Luego sazonomos los hongos con el ajo, sal y pimienta y dejamos reposar unos 5 minutos. Después empanamos el hongo con el pan molido en ambos extremos y lo freímos en aceite bien caliente. Y listo acompañamos nuestros tallarines verdes con el hongo apanado. Provecho

Arroz chaufa

Ingredientes:

- 2 tazas arroz
- 4 cebollas chinas picados
- 2 cm kion rallado
- ½ pimentón picado en cubitos
- 200 g hongos cortados en láminas
- 2 huevos batidos fritos y cortados
- 4 cucharadas de salsa de soja (sillau)

Preparación:

Cocemos el arroz sólo con agua (no añadir sal), cuando esté cocido, transferimos a otro recipiente y dejamos enfriar. A parte preparamos el aderezo mezclando 3 cucharadas de aceite, el kion rallado y la cebolla china (parte verde y blanca). En una sartén salteamos los pimentones y los hongos durante 5 minutos, añadimos los huevos fritos trozados, el aderezo de kion y cebolla china y salteamos todo junto en salsa de sillau. Finalmente mezclamos con el arroz hasta que quede uniforme y añadimos cebolla china picada y sillau a nuestro gusto.

Pastel de papa

Ingredientes:

- 2 kg de papa blanca
- 4 huevos
- 350 g de queso fresco
- 1 ½ taza de leche evaporada
- 1 cucharada de harina
- Anís
- Habas
- Quinua
- Mantequilla
- Sal al gusto
- Hamburguesa de hongos

Preparación:

Sancochamos la quinua y reservamos. Cocinamos las habas y reservamos. Lavamos las papas, pelamos y cortamos en rodajas no muy gruesas porque esto hará que la cocción tome mucho más tiempo y no sea homogénea. En una fuente para horno, previamente untada con la mantequilla, colocamos todas estas rodajas que deben alternar con trocitos de la mantequilla y queso, para luego colocar más rodajas y volviendo a intercalar con mantequilla, queso, habas y la quinua.

En un bol a parte batimos a punto de nieve las claras de los huevos, mezcla a la que agregamos, poco a poco, la leche evaporada, la sal, la harina y el anís. Volcamos toda esta mezcla sobre nuestro pastel hasta cubrirlos por completo. Llevamos nuestra fuente al horno. Recuerda que el horno debe estar a una temperatura de 180°, donde dejaremos cocinar nuestro pastel por alrededor de 35 minutos o hasta que cuaje nuestro queso, para esto debemos de verificar la cocción para evitar que se vaya a dorar demasiado nuestro pastel.

Finalmente retiras del horno y sirves cortando en cuadrados y acompañando con hamburguesa de hongos (opcional). Recuerda que el alto de tu pastel va a depender del número de capas de rodajas que hayas puesto.

Tortilla de hongos

Tengamos estos ingredientes:

- 4 huevos
- 4 hongo medianos secos
- 100 g de espinacas
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria rallada
- 4 cucharadas de harina sin preparar
- Sal, pimienta y aceite

La preparación:

Primero rehidratamos los hongos en agua por 3 minutos, escurrimos y picamos en cuadrados. Luego picamos la cebolla, la espinaca, la zanahoria y el hongo. En un tazón batimos los huevos, agregamos la harina y la preparación anterior; agregar sal y pimienta al gusto. En una cacerola con aceite bien caliente agregamos una cucharada de la mezcla, luego de un minuto volteamos para que dore por ambas caras y listo, servimos con arroz o papa.





Oficina Pachamama Raymi
Calle Pavitos 567 (interior), Cusco
Telf: 084-236540
immerzeel@dexcel.org
www.pachamamaraymi.org