



Recetas
ricas,
rápidas y
saludables

Con Hongos





Este recetario es
una invitación a
volver a lo simple, a
cocinar con
respeto, con gozo, y
a permitir que los
sabores del micelio
alimenten también
el alma.

ÍNDICE DE PREPARACIONES CON:

Shiitake Pág. 3

Orellanas Pág. 5

Portobello Pág. 7

Mix 1 Pág. 9
Shiitake + Orellana

Mix 2 Pág. 11
Orellana + portobello

Mix 3 Pág. 13
Shiitake + portobello



Salteado de Shiitake al Ajo con Soya

Ingredientes:

- 200 g de shiitake frescos
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí o girasol
- Cebollín picado al gusto

Instrucciones:

- Saltea el ajo en el aceite caliente, agrega los shiitake y cocina por 4-5 minutos.
- Añade la salsa de soya, mezcla bien, deja que reduzca un poco y termina con cebollín.
- Acompaña con arroz o pasta

Salteado oriental de Shiitake con vegetales

Ingredientes:

- 150 g de shiitake frescos en tiras
- ½ pimentón rojo en julianas
- 1 zanahoria mediana en tiras finas
- 1 cucharada de salsa teriyaki (o soya + miel)
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí (o girasol)
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado (opcional)
- Ajonjolí tostado y cebollín picado para decorar

Instrucciones:

- Calienta el aceite en un wok o sartén grande. Añade el jengibre y saltea por unos segundos.
- Incorpora la zanahoria y el pimentón, y saltea a fuego alto por 2 minutos.
- Agrega los shiitake y cocina otros 4 minutos, mezclando constantemente hasta que todo esté ligeramente dorado.
- Vierte la salsa teriyaki y revuelve hasta que caramelice y todo se impregne bien.
- Sirve inmediatamente, espolvoreado con ajonjolí tostado y cebollín.

Ajíaco de orellanas criollo

Ingredientes:

- 250 g de orellanas frescas en tiras
- 4 papas sabaneras
- 2 papas pastusas
- 1 papa criolla
- 1 mazorca en rodajas
- 2 ramas de guasca
- 1 tallo de cebolla larga
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite
- Caldo vegetal, sal y pimienta

Instrucciones:

- Pela y corta las papas en rodajas. Cocina con la mazorca y el caldo vegetal.
- En un sartén aparte, sofríe el ajo, la cebolla y las orellanas con sal y pimienta.
- Cuando las papas estén blandas, agrega el guiso de hongos y las hojas de guasca.
- Cocina a fuego lento hasta que la textura sea cremosa.
- Sirve con arroz, aguacate, alcaparras y crema de leche (o leche de coco).

Guiso criollo de orellanas con plátano maduro

Ingredientes:

- 200 g de orellanas frescas
- 1 plátano maduro en cubos
- 1 tomate grande maduro
- ½ cebolla cabezona
- 1 ajo picado
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de achiote o cúrcuma
- Sal, pimienta, cilantro picado
- Aceite

Instrucciones:

- Sofríe la cebolla, el ajo y el tomate hasta que se forme un hogao.
- Añade el plátano, el comino y el achiote. Cocina 5 minutos.
- Incorpora las orellanas troceadas y mezcla bien. Cocina a fuego bajo tapado, hasta que el plátano esté tierno.
- Agrega sal, pimienta y cilantro.
- Sirve con arroz blanco, tajadas o arepa campesina.

Pasta cremosa con portobello, ajo y nuez moscada

Ingredientes:

- 200 g de portobellos en tiras
- 250 g de pasta (tipo fettuccine o penne)
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de crema de leche o bebida vegetal espesa
- 1 cucharadita de nuez moscada
- Queso parmesano o levadura nutricional
- Aceite, sal y pimienta

Instrucciones:

- Cocina la pasta al dente.
- En una sartén, sofríe el ajo y los portobellos hasta dorar. Añade la crema y la nuez moscada, salpimienta.
- Cocina 3-4 minutos más hasta que espese.
- Mezcla con la pasta cocida y sirve con queso al gusto.
- Opción gourmet y reconfortante.

Curry suave de portobello con leche de coco

Ingredientes:

- 250 g de portobello en láminas
- 1 taza de leche de coco
- 1 cucharada de pasta de curry amarillo o rojo
- ½ cebolla blanca
- ½ zucchini en rodajas
- Aceite, sal y cilantro fresco

Instrucciones:

- Sofríe la cebolla en aceite hasta dorar. Añade la pasta de curry y revuelve bien.
- Incorpora el portobello y el zucchini. Cocina 5-7 minutos.
- Añade la leche de coco y cocina a fuego bajo 10 minutos.
- Ajusta sal y sirve con arroz jazmín y hojas de cilantro.

SHIITAKES

ORELLANAS

PORTOBELLO

MIX 1

MIX 2

MIX 3

Crepes integrales con salteado de shiitake + orellanas y crema de ajo

Ingredientes:

- 100 g de orellanas
- 100 g de shiitake
- 1 diente de ajo
- ½ taza de crema de leche o leche vegetal espesa
- Sal, pimienta, orégano
- ½ taza de harina de avena o trigo
- 1 huevo
- ½ taza de agua
- Pizca de sal

Instrucciones:

- Mezcla los ingredientes de los crepes, cocina en sartén antiadherente fina por ambos lados.
- Aparte, saltea los hongos con ajo, sal y orégano. Añade la crema y cocina hasta espesar.
- Rellena los crepes y enrolla.

Galletas saladas de avena con mix de orellanas y shiitake

Ingredientes:

- 100 g de orellanas finamente picadas
- 100 g de shiitake
- 1 taza de avena en hojuelas
- 2 cucharadas de harina (avena o trigo)
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de salsa soya
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de semillas (lino, chía o ajonjolí)
- Sal y pimienta

Instrucciones:

- Saltea los hongos hasta que pierdan su agua y estén dorados.
- Mezcla con los demás ingredientes hasta formar una masa pegajosa.
- Forma bolitas y aplástalas en una bandeja. Hornea a 180 °C por 15 minutos.

Lasagna de portobello y orellanas con bechamel vegetal

Ingredientes:

- 200 g de portobello
- 200 g de orellanas
- 6 láminas de pasta para lasaña
- 1 taza de bechamel vegetal (hecha con leche de avena, harina y nuez moscada)
- 1 tomate maduro rallado
- Ajo, cebolla, sal, orégano
- Queso rallado o levadura nutricional

Instrucciones:

- Saltea los hongos con ajo, cebolla y tomate rallado hasta que espese.
- Arma la lasagna por capas: pasta, salsa de hongos, bechamel.
- Termina con queso o levadura.
- Hornea a 180 °C por 25 minutos.

Pasta fría con hongos salteados, albahaca y limón

Ingredientes:

- 200 g de pasta corta cocida y fría
- 200 g de mezcla de orellanas y portobello
- Ralladura y jugo de 1 limón
- Hojas de albahaca fresca
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal, pimienta, ajonjolí tostado (opcional)

Instrucciones:

- Saltea los hongos y deja enfriar.
- Mezcla con la pasta, limón, aceite, albahaca y condimentos.
- Refrigerera o sirve tibia.

Sandwich caliente de portobello y shiitake con pesto de rúgula

Ingredientes:

- 150 g de shiitake
- 150 g de portobello
- 4 rodajas de pan campesino o integral
- 2 cucharadas de pesto (de albahaca o rúgula)
- Queso campesino o tofu marinado (opcional)
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Instrucciones:

- Saltea los hongos con aceite hasta que estén bien doraditos.
- Unta el pan con pesto, añade los hongos salteados y el queso.
- Arma el sándwich y dora por ambos lados en sartén o sandwichera.

Tostadas campesinas con shiitake, portobello y queso fundido

Ingredientes:

- 150 g de shiitake
- 150 g de portobello
- 4 rodajas de pan rústico o integral
- 1 diente de ajo
- Queso rallado (tipo mozzarella o vegano)
- Tomillo fresco o seco
- Aceite de oliva

Instrucciones:

- Saltea los hongos con ajo, aceite y tomillo hasta que estén dorados.
- Tuesta ligeramente el pan, coloca los hongos encima y cubre con queso.
- Gratina al horno hasta que el queso se derrita.
- Sirve con un chorrito de aceite de oliva.



Esperamos este
recetario te sea un
muy buen
acercamiento a la
cocina con hongos

Gracias por
disfrutarlos con
nosotros



Montejongas.com