

# Recetario ~ DE Hongos ~



~ 14 RECETAS CON HONGOS DE CULTIVO FUEGUINO ~







**Coordinación General**

María Florencia Gómez Bodo

**Contenido y Asesoramiento Gastronómico**

Facundo Germán Chiara

**Producción General**

Canelo Estudio

**Dirección Artística**

Nicolás Deluca

**Fotografía**

Luján Agusti

**Diseño Gráfico**

Luisa Landerreche y Gisel Puebla

**Estilismo Gastronómico**

Ana Vanesa Godoy

# Recetario DE Hongos



Los derechos de autor y reproducción, así como cualquier otro derecho intelectual de cualquier naturaleza que sea sobre esta publicación pertenecerán en forma exclusiva al Consejo Federal de Inversiones.

**Consejo Federal de Inversiones**  
San Martín 871, (1004)  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina  
+54 (11) 4317 0700 | [www.cfi.org.ar](http://www.cfi.org.ar)

Ushuaia, Diciembre de 2022

# índice

## 14 variedades de hongos

- 16 Shiitake
- 18 Gírgolas

## 20 procesos y consejos

- 22 Refrigerado  
Congelado
- 23 Conserva  
Secado o deshidratado
- 25 Sugerencias para cocinar con hongos

## 26 recetas fueguinas

- 28 Buñuelos de hongos frescos
- 30 Anticucho de gírgolas
- 32 Canelones de hongos
- 36 Empanadas de queso y hongos
- 38 Curry vegetariano
- 40 Ceviche de hongos
- 42 Sandwich de milanesas de gírgolas
- 46 Ñoquis gratinados
- 48 Soufflé de gírgolas y shiitakes
- 50 Sorrentinos de hongos
- 52 Sopa cremosa de hongos
- 56 Wrap de cordero y gírgolas
- 58 Estofado de hongos con polenta
- 60 Focaccia de hongos

## 62 agradecimientos

- 64 Cocinaron
- 66 Colaboraron

# prólogo

La cocina cuenta historias. Cada bocado nos hace viajar a momentos, emociones y lugares que constituyen nuestra identidad individual y como sociedad. Tierra del Fuego se vive en los sabores y aromas genuinos que deleitan tanto a locales como a visitantes y representan el carácter inspirador de estas tierras y sus habitantes.

El “**Recetario de Hongos**” es una iniciativa de la Secretaría de Desarrollo Productivo y PyME del **Ministerio de Producción y Ambiente de la Provincia de Tierra del Fuego Antártida e Islas del Atlántico Sur** y la **agencia de extensión Ushuaia del Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria** junto a la valiosa colaboración del **Centro de Investigación y Extensión Forestal Andino Patagónico**, que ilustra con belleza sutil y sencillez la calidad de la gastronomía fueguina llevada a la mesa del hogar, promoviendo una alimentación saludable y sabrosa e impulsando y valorizando el cultivo local de hongos.

Extendemos nuestro agradecimiento a Facundo Chiara, por su pasión por este noble producto, su entrega y coordinación general. De igual manera, a cada uno de los referentes de la gastronomía fueguina que participaron en la creación, diseño y realización de cada una de las recetas y a Nicolás Deluca, Luján Agusti, Luisa Landerreche y equipo por la impecable labor fotográfica y de diseño.

Esperamos que disfruten de este recetario y que los motive a llevar a sus mesas los deliciosos platos y opciones que nos ofrecen los hongos cultivados en Tierra del Fuego.

**Ing. Fabián Boyeras**

Agencia de Extensión Rural Ushuaia  
Instituto Nacional de Tecnología  
Agropecuaria

**Mg. Carolina Hernández**

Secretaria de Desarrollo  
Productivo y PyME  
Ministerio de Producción y Ambiente  
Gobierno de Tierra del Fuego,  
Antártida e Islas del Atlántico Sur



# introducción

Después de varios años de trabajo e investigación que me transformaron en un apasionado de este reino desconocido, puedo asegurar que soy un afortunado de formar parte de este equipo creador y darle forma al primer recetario vinculado a los hongos comestibles que se cultivan hoy en Tierra del Fuego.

Nuestro objetivo es generar interés y acercar a las personas a este maravilloso mundo. Mediante recetas que se caracterizan por su simplicidad, y que son de uso cotidiano en la cocina de cualquier hogar, buscamos enseñar la enorme versatilidad que tiene este producto y demostrar que no existe razón alguna para tener miedo a la hora de cocinarlos.

Cada una de las recetas de los cocineros y cocineras que participan de este recetario le da al lector ideas que sirven de disparadores para incorporarlos a su dieta diaria.

Esperamos haber logrado el objetivo que dio inicio a esta propuesta, y que poco a poco todos comiencen a incorporarlos a sus cocinas, recordando que no existen barreras para que los hongos sean un ingrediente habitual en la mesa de todos.

**Facundo Chiara**

# Variedades DE Hongos

Los hongos que se cultivan en Tierra del Fuego son el resultado de procesos continuos de experimentación para encontrar las cepas que se desarrollen satisfactoriamente a partir de los recursos disponibles del territorio, en particular los residuos de madera de lenga nativa.

Gírgola Parda

Gírgola Rosada

Gírgola Perla Negra

Gírgola Blanca

Gírgola Gris

Shiitake





# Shiitake

## Lentinula

## edodes

Hongo degradador de madera, nativo del este de Asia, actualmente cultivado en todo el mundo.

Su carne compacta, carnosas- correosa, de color claro o pardo; aroma profundo, con notas a tierra, caramelo y nuez moscada. **Su sabor entra en la categoría del umami, por tanto algo de carnoso y ahumado.** Es una fuente particularmente buena de minerales y vitaminas B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina) y D. Aporta además casi todos los aminoácidos esenciales. Posee propiedades anticolesterolémicas, antihipertensivas, antioxidantes, inmunomoduladoras y anticancerígenas.

Se lo cultiva mayormente en troncos y en residuos de maderas semiduras o duras, y también sobre residuos agrícolas.

Se caracteriza por su **sombrero convexo**, de 5 a 10 cm de diámetro, que tiende a aplanarse al completar la madurez.

Crece solitario o formando racimos. La superficie del sombrero es de color pardo oscuro, uniforme o decolorada hacia el margen con tonos ocre, lisa cuando inmaduro, luego cubierta de escamas planas, de tono más claro.

El margen es recurvado en los ejemplares jóvenes y puede extenderse a la madurez, poco o nada estriado y con restos del velo que tienden a desaparecer con el desarrollo.

El pie es corto, macizo, de color similar al sombrero, bastante fibroso, frecuentemente incurvado en la base, y presenta restos del velo en el tercio superior cuando inmaduro. La parte inferior del sombrero presenta laminillas apretadas, color blanquecino a amarillentas o parduzcas con la madurez, pegadas al borde del pie. La esporada es blanca.

# Gírgolas

## Pleurous

### spp.

Hongos degradadores de madera, oriundos de zonas templadas del hemisferio norte, actualmente cultivados en todo el mundo.

Su sabor suave y delicado, textura agradable y aroma delicioso la hacen incluso un alimento que puede ser utilizado como sustituto de la carne. Poseen reconocidas propiedades nutricionales, dadas por su alto aporte en proteínas, ácidos grasos, vitaminas, minerales y fibras, además de propiedades anticolesterolémicas, inmunomoduladoras, antiinflamatorias y antioxidantes.

Se caracterizan por su **sombrero aplanado con forma de ostra**, de 5 a 20 cm de diámetro, con los bordes enrollados que se desplegan al envejecer. **Crecen formando racimos**, en general con los sombreros superpuestos.

**La superficie del sombrero es lisa**, brillante, de color gris plomo, gris-azulado o pardo que se aclara al envejecer, lo que da lugar a la creación de múltiples variedades.

El pie es muy corto (a veces casi ausente), grueso, blanco y netamente lateral. La parte inferior del sombrero presenta laminillas blancas a crémeas, apretadas, que crecen típicamente sobre el pie. La esporada es blanca.

Se lo cultiva muy eficientemente en troncos y en residuos de maderas blandas (como las Salicáceas), pajas de cereales y muchos otros residuos lignocelulósicos como cáscaras de granos. Hay cepas que crecen bien en maderas resinosas como el pino.

#### *Pleurous ostreatus*

Variedades conocidas como “gírgola gris”, “gírgola parda”, “gírgola negra” con los sombreros de color gris plomo, gris-azulado o pardo (que se aclara al envejecer), lo que da lugar a la creación de múltiples variedades, que fructifican en un rango amplio de temperaturas. Su carne es firme y densa cuando joven, y algo correosa y dura (pie y sombrero) con la madurez, color blanco, con aroma fúngico suave, sabor dulce y agradable.

#### *Pleurotus djamou*

“Gírgola rosada” es una variedad de zonas tropicales, por lo que crece bien a temperaturas mayores a 25°. Posee sabor carnoso, con un acento dulce; es un hongo decorativo por su color.

#### *Pleurotus albidus*

“Gírgola blanca” posee los sombreros blancos, a menudo lobados o crenados en los márgenes, y carne frágil. Crece óptimamente en temperaturas alrededor de los 25°.





**Procesos  
y Consejos**  
PARA SU ELABORACIÓN

Los hongos están compuestos por más del 90% de agua. Su alto contenido de humedad les da una vida útil muy corta. Es recomendable utilizarlos lo más frescos posible ya que sus cualidades organolépticas comienzan a desmejorar, perdiendo sabor, aroma y cambiando su textura con el paso del tiempo. Si no van a ser consumidos de inmediato, es bueno conocer algunos de los métodos de conservación que se pueden utilizar para aprovecharlos y disfrutarlos.

Existen muchas maneras de conservar los hongos. Aquí mencionamos las más típicas, que pueden llevarse a cabo en el hogar, sin el uso de tecnología especializada o técnicas más complejas.

### Refrigerado

La refrigeración por debajo de los 5°C **es el método más frecuente, rápido y accesible**. Colocarlos en un recipiente donde puedan “respirar” y así evitar la condensación. De esta manera, el hongo se puede conservar alrededor de una semana.

### Congelado

Congelar los hongos es una buena opción para mantener su sabor, su forma y su volumen, aunque el proceso suele perjudicar la textura a la hora de descongelarlos y consumirlos.

#### Existen dos maneras de congelarlos:

**Congelar los hongos crudos** enteros o en trozos. Para ello, se colocan separados en bandejas y se introducen en el congelador. Una vez listos, se los guarda en un recipiente bien cerrado o en bolsas plásticas.

**Cocinar los hongos antes de congelarlos.** Pueden ser salteados, asados, al vapor, hervidos, o por ejemplo dentro de una salsa o un relleno. Con este método, los hongos deben enfriarse por completo antes de congelarlos. Una vez listos, al igual que los crudos, se los guarda en un recipiente bien cerrado o en una bolsa plástica.

Al momento de consumirlos, los hongos se pueden descongelar dentro de la heladera o se pueden usar directamente alguna preparación.

Se recomienda consumirlos dentro de los 6 meses después de congelados, para aprovechar mejor sus cualidades.

### Conserva

Este método consiste en envasar, generalmente en frascos de vidrio, los hongos a fin de **prolongar su vida útil**. Con este método, se obtiene un producto final en el que **no solo resaltan los hongos sino también los sabores** y el carácter que le imparten los ingredientes que utilizamos para elaborar esta preparación. Por dar algunos ejemplos de esto, podemos nombrar los hongos en escabeche, en aceite, en pickle, chutney, salsas o simplemente al natural.

Es importante aclarar que en este tipo de preparaciones es necesario una correcta esterilización de las conservas a fin de evitar posibles riesgos de contaminación.

### Secado o deshidratado

Esta técnica **es la forma más antigua de conservar los hongos**. Permite reducir su volumen y almacenarlos a temperatura ambiente durante mucho tiempo. Además, al secar los hongos **se obtiene un sabor más concentrado e intenso**.

A la hora de deshidratar hay muchos métodos (enhebrados con una cuerda, expuestos al sol, a baja temperatura dentro de un horno, mediante el uso de un deshidratador eléctrico liofilizados, etc.) pero la más fácil para lograr en casa es colocarlos en un espacio que tenga una temperatura relativamente baja y sobre una superficie con una buena circulación de aire, como una rejilla. Dependiendo del tamaño de los hongos y de la temperatura del lugar donde se los seca, se secarán en aproximadamente 3 a 4 días.

Los hongos estarán listos cuando estén crujientes al tacto y pierdan casi por completo su flexibilidad. **Es importante asegurarse de que todos estén completamente secos**, y que no haya ningún trozo húmedo a la hora de guardarlos.

Una vez deshidratados, se pueden conservar dentro de un recipiente limpio, seco y bien sellado (puede ser frasco de vidrio o un recipiente o bolsa plástica).

Otra buena manera de aprovechar los hongos secos es en forma de polvo, el cual se puede obtener utilizando un procesador de alimentos o molinillo para café. Este subproducto tiene la ventaja de reducir el volumen a la hora de almacenarlos, y además **se logra un producto de sabor profundo** que se puede utilizar como condimento para comidas.

#### Algunos consejos a la hora de deshidratar:

Utilizar los hongos lo más frescos posible.

Secarlos a una temperatura que no supere los 45°C.

Controlar que no estén mojados o muy húmedos.

Cortarlos en trozos de similar tamaño para asegurar que el secado sea parejo. Si son pequeños, pueden secarse enteros.

Acomodarlos sobre la rejilla, sin que se superpongan.



## Sugerencias para cocinar con hongos

- Las dos variedades del recetario (Girgolas y Shiitakes) **poseen características diferentes**. Las girgolas tienen una textura más frágil y sutil, por lo cual se recomienda usarlas en preparaciones cortas. Los shiitakes, por el contrario, soportan cocciones más prolongadas, donde mantienen mejor su textura y aportan un sabor más concentrado a la preparación.

- **Es importante elegir bien con que complementarlos**. Lo ideal es no usar demasiados ingredientes ni sabores tan potentes, buscando así destacar el sabor de los hongos, que suelen ser sutiles y delicados. Buenos complementos por ejemplo, son el arroz, el huevo, la pasta o las papas.

- **Ambas especies se consumen en su totalidad**, pero muchas veces los tallos del Shiitake pueden resultar duros. En casos así, se puede optar por quitarlo y secarlos para un posterior aprovechamiento.

- En caso de utilizar los hongos secos lo ideal es rehidratarlos en agua tibia durante 30 minutos y tapados, asegurando así que no pierda parte de su aroma. El agua sobrante puede servir para cocinar, ya que conserva mucho sabor.

- Al ser hongos de cultivos, deberían estar limpios. Pero en caso de encontrar algún resto de suciedad, limpiarlos momentos antes de cocinarlos. Puede ser con un paño húmedo o lavándolos muy brevemente con agua.

- Ambas especies **deben consumirse cocidas**, ya que crudas pueden provocar problemas gastrointestinales.

- Si se cocina con hongos frescos, **utilizarlos recién cosechados**, aprovechando así al máximo su frescura.

- En caso de tener ya algunos días de cosechados, asegurarse de **que no estén pasados o en mal estado**.



**Recetas  
Fueguinas**



## BUÑUELOS DE hongos frescos

Dificultad  
baja

Porciones  
cuatro

### Ingredientes

200 grs.	Gírgolas rosadas
150 grs.	Cebolla morada
150 grs.	Cebolla de verdeo
200 grs.	Harina leudante
100 ml.	Cerveza rubia
4 ud.	Huevos
c/n	Nuez moscada
c/n	Sal y pimienta
c/n	Aceite para freír

### Procedimiento

Picar las gírgolas en trozos pequeños y la cebolla en cubos del tamaño deseado. Rehogar ambas en sartén con aceite hasta que tomen color dorado. Reservar.

Batir los huevos y añadir la cerveza, la harina, las hojas de cebolla de verdeo picada, sal y pimienta y una pizca de nuez moscada.

Añadir el rehogado de hongos y cebolla hasta mezclar bien los ingredientes.

Calentar el aceite en una olla hasta alcanzar los 180°C.

Con dos cucharas dar forma a los buñuelos y cocinar en el aceite hasta que estén dorados.

Retirar y colocar sobre un plato con papel absorbente. Servir calientes.

### Sugerencia:

Con la cerveza esta masa sale muy esponjosa, pero se puede cambiar la cerveza por leche o por agua. En el caso de los hongos, se puede reemplazar por otra variedad o hacer un mix.



## ANTICUCHO DE gírgolas

Dificultad  
media

Porciones  
cuatro

### Ingredientes

500 grs.	Gírgolas
150 ml.	Salsa de soja
50 ml.	Vinagre alcohol
1 cdta.	Pimentón
1 cdta.	Comino
4 ud.	Papas
100 grs.	Mayonesa
30 ml.	Leche
2 ud.	Dientes de ajo
c/n	Cúrcuma en polvo
c/n	Ají amarillo en polvo
c/n	Perejil
c/n	Sal y pimienta
c/n	Palitos de brochette

### Procedimiento

Preparar la marinada en un bowl mezclando la salsa de soja, vinagre, pimentón, comino y ajo picado (reservar medio diente de ajo para la salsa).

Cubrir las gírgolas troceadas (del tamaño deseado) con la marinada y dejar reposar por 10 minutos.

Hervir las papas enteras con la piel. Una vez listas, retirar, dejar enfriar y cortar por la mitad.

Para la salsa, mixear la mayonesa junto con la leche, la cúrcuma, el ají amarillo junto al medio ajo que reservamos y un puñado de perejil.

Remojar los palitos de brochette para que no se quemen en la cocción e ir armando cada uno con los trozos de gírgolas marinadas.

En una parrilla caliente (puede ser sartén o plancha) cocinar las gírgolas con fuego alto hasta dorar. En la misma parrilla calentar las papas con aceite.

Servir las gírgolas junto a las papas y aderezar con la salsa.



## CANELONES DE hongos

Dificultad  
media

Porciones  
cuatro

### Ingredientes

#### Masa de pasta

500 grs.	Harina 0000
5 uds.	Huevos
200 grs.	Remolacha
2 cdas.	Aceite
c/n	Sal

#### Relleno

400 grs.	Gírgolas
400 grs.	Puerro
200 grs.	Panceta ahumada
100 grs.	Queso crema
50 grs.	Almendras tostadas
100 grs.	Queso de oveja
c/n	Aceite
c/n	Vino blanco
c/n	Sal y pimienta

#### Salsa

80 grs.	Manteca
80 grs.	Harina
800 ml.	Leche
80 grs.	Queso reggianito
c/n	Sal y pimienta
c/n	Nuez moscada

### Procedimiento

#### Para la masa

Hervir la remolacha. Luego pelarla y procesarla hasta obtener un puré liso y reservar. Mezclar la harina con la sal, agregar los huevos, el puré de remolacha y el aceite. Amasar hasta integrar en una masa lisa. Dejar descansar tapada media hora. Estirar la masa de un 1 mm. de grosor y cortar cuadrados de 20 cm. de lado. Cocinar en agua hirviendo por unos pocos minutos. Escurrir y reservar sobre un paño húmedo.

#### Para el relleno

Picar el puerro y la panceta en trozos pequeños. Cocinar en una sartén con un poco de aceite. Agregar los hongos cortados, dorar y desglasar con un poco de vino blanco. Una vez evaporado el alcohol, retirar del fuego y reservar hasta enfriar. Agregar el queso crema, las almendras picadas y el queso de oveja cortado en cubos. Salpimentar.

#### Para la salsa

Derretir la manteca en una olla, agregar la harina y remover hasta integrar. Agregar la leche tibia de a poco, revolviendo con un batidor hasta obtener una salsa lisa. Agregar el queso rallado fino e integrar. Condimentar con la nuez moscada rallada, salpimentar y reservar.

#### Armado

Sobre uno de los lados de los cuadrados de masa, ubicar una parte del relleno. Enrollar y ubicar en la fuente de horno. Una vez completada la fuente, verter la salsa por encima y llevar al horno a gratinar por aproximadamente 20 minutos.





## EMPANADAS DE queso Y hongos

Dificultad  
media

Porciones  
cuatro

### Ingredientes

#### Masa

250 grs.	Harina 0000
130 cc.	Agua tibia
25 grs.	Hongos secos
40 grs.	Manteca pomada
1 cda.	Sal

#### Relleno

25 grs.	Manteca
50 grs.	Cebolla de verdeo
50 grs.	Puerro
150 grs.	Cebolla picada
300 grs.	Hongos
50 cc.	Crema de leche
1 ud.	Diente de ajo
200 grs.	Queso Halloumi
c/n	Tomillo
c/n	Pimienta molida
c/n	Sal
c/n	Aceite para freir

### Procedimiento

#### Para la masa

Colocar en un bowl la harina, el polvo de hongos y la sal. Luego agregar la manteca pomada. Integrar el agua tibia hasta lograr una masa uniforme y dejar descansar 20 minutos.

Formar 16 bollitos de tamaño parejo y con la ayuda de un palo de amasar estirar la masa de 1 mm. de espesor y darle forma circular. Otra opción es estirar la masa entera y utilizar un cortante.

#### Para el relleno

Cortar la cebolla, la cebolla de verdeo (parte blanca y reservar la parte verde), el puerro y cocinar en una olla con manteca hasta transparentar. Agregar el ajo cortado finamente, el tomillo en hojitas y los hongos en cubos.

Saltearlos hasta que los hongos se doren y rectificar con sal y pimienta molida. Agregar la crema y cocinar unos 5 minutos hasta que se evapore la mayor cantidad de líquido.

Cortar el queso halloumi en fetas de 1 cm. de grosor y dorar en sartén levemente hasta que tome color. Una vez frío, cortar en cubos pequeños y agregarlo a la preparación junto a la parte verde de la cebolla de verdeo picada. Dejar enfriar en heladera.

#### Armado

Ubicar una porción de relleno en cada disco, cerrar a la mitad y realizarle el repulgue. Freir en aceite caliente a 180°C.



## CURRY VEGETARIANO

# CON GÍRGOLAS EN TEMPURA

Dificultad  
alta

Porciones  
cuatro

### Ingredientes

20 grs.	Manteca
180 grs.	Curry en pasta
350 grs.	Papa
350 grs.	Batata
200 grs.	Zanahorias
2 lts.	Agua
200 grs.	Cebolla
200 grs.	Shiitake
150 grs.	Gírgolas
2 uds.	Huevos
200 grs.	Arroz cocido
280 grs.	Harina 0000
c/n	Aceite para freír
c/n	Sal

### Procedimiento

En una olla derretir la manteca y cocinar la papa, batata y zanahoria cortadas en cubo hasta que se sellen. Agregar los dos litros de agua junto con el curry.

En un wok o sartén, sellar las cebollas cortadas en juliana y los hongos shiitake. Agregarlos a la olla y cocinar durante 30 minutos hasta que se cocinen todos los vegetales.

En un bowl mezclar el huevo con la harina hasta generar una tempura homogénea. Pasar las gírgolas por la tempura.

Calentar el aceite en una olla hasta alcanzar los 180°C y freír las gírgolas hasta que quede la tempura crocante y dorada.

Servir el curry de vegetales sobre el arroz y montar las gírgolas fritas por encima del curry.



## CEVICHE DE hongos

Dificultad  
baja

Porciones  
cuatro

### Ingredientes

300 grs	Gírgolas
200 grs	Shiitake
100 grs.	Batata
300 grs.	Cebolla morada
1 ud.	Límones
1 cda.	Cucharada perejil
1 ud.	Ají picante
1 ud.	Diente de ajo
60 grs.	Maíz frito
c/n	Cilantro
c/n	Aceite de oliva
c/n	Sal y pimienta

### Procedimiento

Cortar los hongos en tiras de aproximadamente 1 cm. de ancho y sellarlos en sartén por 5 minutos con un poco de aceite de oliva. Reservar hasta que estén fríos.

Cortar las batatas en rodajas y hervir hasta que estén cocidas pero mantengan su forma y estén firmes. Dejar enfriar y reservar.

Cortar la cebolla en finas tiras, remojar unos minutos en agua hirviendo y colar.

Preparar la mezcla con el jugo de limón, sal, pimienta, ajo picado y el ají picante.

En un bowl mezclar la cebolla y los hongos. Aderezar con la mezcla y el aceite de oliva.

Servir en platos, y acompañar con el maíz, las batatas y unas hojas de cilantro.



## SÁNDWICH DE milanesas DE gírgolas

Dificultad  
alta

Porciones  
cuatro

### Ingredientes

#### Milanesas

500 grs.	Gírgolas
90 grs.	Harina de garbanzos
180 cc.	Agua
1 ud.	Diente de ajo
c/n	Perejil
1 cdta.	Mostaza
c/n	Sal y pimienta
c/n	Pan rallado
c/n	Copos de Maíz
c/n	Hojas verdes
4 ud.	Pan a elección

#### Pickles de cebolla

300 grs.	Cebolla morada
300 cc.	Vinagre
200 cc.	Agua
10 grs.	Azúcar
c/n	Jengibre
c/n	Sal
c/n	Pimienta en grano

#### Coleslaw

1 ud.	Zanahoria
1 ud.	Manzana verde
1/4 ud.	Repollo mediano
4 cdas.	Mayonesa Vegana
1 cda.	Mostaza
1 ud.	Limón
2 cdas.	Leche vegetal
c/n	Sal y Pimienta

### Procedimiento

#### Para las milanesas

En un recipiente colocar la harina, la sal y la pimienta, incorporar el agua y mezclar hasta que quede todo integrado. Por último agregar la mostaza, el perejil y el ajo picados.

Pasar las gírgolas por la mezcla y luego por el pan rallado con los copos de maíz. Freír en aceite hasta que estén doradas.

#### Para la coleslaw

En un recipiente colocar la mayonesa junto con la mostaza, la sal, la pimienta y la ralladura de medio limón. Finalmente añadir el jugo de limón, la leche y mezclar hasta que quede bien homogéneo.

Rallar todos los vegetales y mezclar con el aderezo.

#### Para los Pickles

Calentar en una olla el agua junto con el vinagre, el azúcar, la sal y el jengibre en rodajas. Una vez que la sal y el azúcar estén disueltos apagar el fuego.

En un frasco de vidrio limpio, disponer las cebollas cortadas en tiras finas, con los granos de pimienta y cubrir con la preparación anterior (es importante que las cebollas queden completamente sumergidas en el líquido). Luego de unas horas, estarán listas para ser consumidas. Lo ideal es tenerlas preparadas con unos días de antelación para darle tiempo a reposar.

#### Armado

Disponer sobre el pan elegido un poco de nuestra ensalada, sobre ella las milanesas y por último algunas hojas verdes y los pickles de cebolla.





## ÑOQUIS GRATINADOS CON

# hongos asados

Dificultad  
alta

Porciones  
cuatro

### Ingredientes

#### Ñoquis

500 ml.	Leche
½ ud.	Diente de ajo
2 cdas.	Polvo de gírgolas
c/n	Hierbas aromáticas
125 grs.	Sémola

#### Vinagreta

50 grs.	Manteca
2 uds.	Yemas de huevo
c/n	Hierbas frescas
1 ud.	Jugo de limón
1 cdita.	Miel
2 cdas.	Aceite de oliva
½ ud.	Diente de ajo

#### Hongos asados

100 grs.	Gírgolas
100 grs.	Shiitakes
100 grs.	Queso parmesano
c/n	Sal de mar y pimienta

### Procedimiento

En una cacerola calentar la leche con el ajo, el polvo de gírgolas y las hierbas aromáticas. Cuando rompa el hervor, retirar las hierbas y hacer un remolino con el batidor. Agregar la sémola en forma de lluvia y cocinar de manera tradicional revolviendo con una cuchara de madera hasta que resulte cremosa.

Agregar la manteca, las yemas, las hierbas frescas picadas. Salpimentar a gusto y mezclar todo.

Volcar la masa de sémola en una asadera profunda aceitada de modo que se forme una capa de unos 2,5 cm de espesor. Enfriar en heladera al menos 2 horas. Luego cortar círculos de 8 cm. De diámetro.

Hacer una vinagreta con el jugo de limón, la miel, el aceite y el ajo picado. Pasar los hongos por la vinagreta y asarlos sobre una plancha de hierro a temperatura fuerte hasta que se doren.

Dorar los ñoquis en una plancha, cubrir con queso y gratinar. Montar un hongo sobre cada ñoqui de sémola gratinado y servir.



## SOUFFLÉ DE gírgolas y shiitakes

Dificultad  
alta

Porciones  
cuatro

### Ingredientes

100 grs.	Gírgolas frescas
100 grs.	Shiitakes frescos
4 uds.	Huevos
200 grs.	Crema de leche
c/n	Perejil picado
c/n	Sal y pimienta
c/n	Aceite

### Procedimiento

Picar los hongos y dorar en sartén hasta que tomen color. Reservar

Colocar en una licuadora los huevos, la crema, sal y pimienta a gusto y licuar un minuto.

En un bowl, incorporar a esta mezcla los hongos salteados junto al perejil picado.

Enmantecar y enharinar los ramequins (moldes para soufflé aptos para el horno) e incorporar la mezcla anteriormente preparada.

Llevar al horno durante 20 minutos a 200 C° hasta que crezcan y el interior este cocido.

Servir inmediatamente.



## SORRENTINOS DE hongos

Dificultad  
alta

Porciones  
cuatro

### Ingredientes

#### Masa de pasta

500 grs. Harina 0000  
5 uds. Huevos  
2 cdas. Aceite de oliva  
c/n Sal

#### Relleno

200 grs. Cebolla  
150 grs. Cebollas de verdeo  
1 ud. Diente de ajo  
400 grs. Gírgolas  
150 grs. Queso parmesano  
400 grs. Ricota  
60 grs. Queso crema  
c/n Sal y pimienta  
c/n Aceite de oliva

#### Salsa

150 grs. Cebolla  
150 grs. Cebollas de verdeo  
250 grs. Shiitake  
118 ml. Vino blanco  
300 grs. Crema de leche  
c/n Sal y pimienta

### Procedimiento

#### Para la masa

Mezclar la harina con la sal, agregar los huevos y el aceite. Amasar hasta integrar todos los ingredientes hasta que quede una masa lisa. Dejar descansar tapada media hora antes de usar.

#### Para el relleno

Picar la cebolla, el verdeo y el ajo. Cocinar en una sartén con un poco de aceite.

Añadir las gírgolas cortadas y cocinar por 10 minutos. Retirar del fuego.

Agregar el queso rallado, la ricota, el queso crema y salpimentar. Dejar enfriar.

#### Para la salsa

En una sartén, rehogar con un poco de aceite la cebolla y el verdeo picado. Agregar los shiitakes fileteados y algunos enteros y cocinar por 5 minutos.

#### Armado

Estirar la masa de 2 mm de grosor y rellenar dándole forma a los sorrentinos.

Cocinar la pasta en abundante agua hirviendo hasta que este al dente. Colar y llevar a la sartén con la salsa por unos minutos. Servir.



## SOPA CREMOSA DE hongos

Dificultad | Porciones  
baja | cuatro

### Ingredientes

1 lt.	Caldo de verdura
40 grs.	Manteca
40 grs.	Harina 0000
200 grs.	Gírgolas
200 grs.	Shiitakes
200 grs.	Cebolla
40 grs.	Manteca
200 grs.	Crema de leche
30 ml.	Cognac
c/n	Sal y pimienta
c/n	Crema
1 ud.	Perejil

### Procedimiento

En una cacerola calentar el caldo a fuego suave. En otra, derretir la manteca y agregar la harina, revolviendo durante unos minutos hasta que se cocine.

Verter el caldo caliente en la mezcla de manteca y harina y cocinar a fuego lento durante 20 minutos, hasta que quede sedosa y sin grumos. Reservar.

Cortar los hongos y las cebollas en finas tiras (reservar algunos hongos para la terminación del plato). Cocinar ambos en sartén con manteca a fuego medio hasta que las cebollas transparenten y los hongos se ablanden. Subir el fuego, agregar el cognac y cocinar hasta evaporar el alcohol.

Al final agregar la crema de leche, salpimentar y cocinar por 5 minutos.

Procesar la mezcla con un mixer y mezclar junto con la preparación de caldo, manteca y harina.

Revolver bien para combinar y terminar de cocinar a fuego lento durante 10 minutos.

Saltear los hongos reservados en una sartén con manteca, sal y pimienta.

Servir y terminar cada plato con un poco de crema fresca, los hongos salteados y perejil picado.





## WRAP DE cordero y gírgolas

Dificultad  
media

Porciones  
cuatro

### Ingredientes

#### Relleno

500 grs.	Carne de cordero
200 grs.	Gírgolas
300 grs.	Cebollas
400 grs.	Hinojo
100 grs.	Zanahoria
c/n	Merken
c/n	Manteca
c/n	Sal y pimienta

#### Masa Wrap

500 grs.	Harina
300 ml.	Agua
20 ml.	Aceite
20 grs.	Sal

#### Lactonesa

50 cc.	Leche
100 cc.	Aceite de girasol
c/n	Albahaca
c/n	Canelo

#### Chutney de salicornia

200 grs.	Salicornia
200 grs.	Cebolla
1 ud.	Diente de ajo
100 grs.	Morrón rojo
½ ud.	Limón
50 grs.	Azúcar moreno
1 cda.	Canela
20 grs.	Jengibre fresco
1 cdita.	Curry
1 ud.	Clavo de olor
70 cc.	Vinagre
c/n	Sal y pimienta

### Procedimiento

#### Para la masa de wrap

Mezclar la harina con la sal, incorporar los líquidos y amasar hasta obtener una masa lisa. Dejar descansar tapada 30 minutos. Dividir en bollos de 40 grs. aproximadamente y estirar dando forma circular. Cocinar en una sartén, por unos minutos de ambos lados. Reservar tapadas.

#### Relleno

En una sartén, sellar el cordero con un poco de aceite. Pasar a una placa y cocinar en horno medio por 40 minutos (o hasta que la carne se deshilache). Por otro lado, cocinar las gírgolas con un poco de manteca hasta que estén bien doradas. Cortar los vegetales en juliana y cocinar en sartén con aceite hasta que estén tiernos. Condimentar.

#### Para la lactonesa

Disponer todos los ingredientes en un bowl y emulsionar con un mixer con movimientos lentos de abajo para arriba. Conservar tapada en frío.

#### Para el Chutney

Picar la cebolla, el morrón y el ajo en pequeños cubos. Cocinar en una sartén. Una vez dorados, agregar las salicornias y cocinar por 5 minutos. Incorporar el azúcar junto con las especias y la ralladura de limón. Mezclar hasta disolver el azúcar, agregar el vinagre y salpimentar. Cocinar hasta que tome una consistencia de mermelada. Guardar en frasco.

#### Armado

Untar el wrap con la lactonesa. Disponer el relleno y enrollar. Acompañar con el chutney de salicornia.



## ESTOFADO DE

# hongos CON polenta

Dificultad  
media

Porciones  
cuatro

### Ingredientes

#### Polenta

250 grs.	Polenta
750 cc.	Leche
80 grs.	de manteca
120 grs.	Parmesano
c/n	Pimienta
c/n	Sal
c/n	Orégano

#### Estofado de hongos

200 grs.	Cebolla
20 grs.	Ajo
120 grs.	Champignones
120 grs.	Portobello
120 grs.	Gírgolas
120 grs.	Shiitake
150 cc.	Vino blanco
500 cc.	Caldo de verduras
c/n	Perejil
c/n	Sal
c/n	Pimienta
c/n	Aceite

### Procedimiento

En una cacerola, llevar a hervor la leche, la manteca y la sal. Agregar la polenta en forma de lluvia sin dejar de revolver y cocinar por dos minutos. Agregar el orégano, el parmesano rallado y la pimienta fresca.

En una sartén, sudar con un poco de aceite la cebolla y el ajo picado. Agregar los hongos cortados en tamaño bocado, salar y cocinar hasta que reduzca el líquido que liberen.

Desglasar con vino blanco, dejar evaporar el alcohol e incorporar el caldo.

Cocinar hasta que tenga la consistencia deseada, buscando que no se seque. Rectificar la sazón.

Servir la polenta cremosa en un plato. Por arriba, disponer el estofado de hongos y terminar con hierbas frescas.



## FOCACCIA DE hongos

Dificultad  
media

Porciones  
cuatro

### Ingredientes

800 grs.	Harina 000
24 grs.	Sal
600 grs.	Agua
20 grs.	Aceite de oliva
9 grs.	Levadura fresca o 3 grs. de seca
75 grs.	Gírgolas
75 grs.	Shiitakes
2 ud.	Dientes de ajo
c/n	Romero fresco
c/n	Sal gruesa

### Procedimiento

En un recipiente pequeño diluir la levadura con un poco de agua.

En un bowl colocar la harina con la sal. Formar un hueco y dentro incorporar el agua, el aceite de oliva y la levadura diluida. Amasar hasta conseguir una masa lisa y homogénea.

Tapar con un paño húmedo y reservar hasta que duplique su volumen.

Cortar los hongos en trozos y el ajo en láminas finas. Mezclar con un poco de oliva y reservar.

Cuando la masa este lista, estirar ligeramente y sin aplastar sobre una placa rectangular aceitada. Dejar descansar 20 minutos.

Formar unos agujeros con los dedos sobre la masa sin perforar y esparcir los hongos con el ajo, el romero fresco, los granos de sal y rociar con oliva.

Dejar levar 5 minutos y cocinar a horno medio-fuerte alrededor de 20 minutos o hasta que tome un color dorado y forme un buen piso. Desmoldar y dejar enfriar sobre una rejilla.



# cocinaroñ

Extendemos un inmenso agradecimiento a cada uno de los consagrados referentes de la gastronomía fueguina que participaron desinteresadamente en la creación, diseño y realización de cada una de las recetas.



Silvana  
**Martino**



Carlos  
**Facello**



Daniel  
**Mendez**



Luis  
**Bernal**



Pamela  
**Fernández**



Sebastián  
**Larrahona**



Cristian  
**Acosta**



Ernesto  
**Vivian**



Antonela  
**De Martín**



Haydeé  
**Paredes**



Maximiliano  
**Varela**



Facundo  
**Chiara**



Facundo  
**Lodeiro**



Mariano  
**Pérez Guardia**

# gracias

Agradecemos enormemente la colaboración de

**ALFAR Cerámica**

**Atama Alimentos**

**Ana & Juana Bakery**

**Sucucho Street Food**

**Kaupé Restaurant**

**Asia Gourmet**

**Yagan Resto**

**Grupo Tante Sara**

**Buena Mezcla**

**Food Group Argentina**

**Patio Balto**

**Los Cauquenes Resort**

**Paso Garibaldi Resto**



# Recetario DE Hongos

El Recetario de Hongos es una iniciativa de la Secretaría de Desarrollo Productivo y PyME del Ministerio de Producción y Ambiente de la Provincia de Tierra del Fuego Antártida e Islas del Atlántico Sur y la agencia de extensión Ushuaia del Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria, junto a la valiosa colaboración del Centro de Investigación y Extensión Forestal Andino Patagónico y el financiamiento del Consejo Federal de Inversiones, que busca impulsar y valorizar el cultivo local de hongos, alentando su consumo a través de deliciosas y simples recetas para elaborar y disfrutar en el hogar.

