

Recetas para Setas



**GOBIERNO
FEDERAL**

SEMARNAT



COMISIÓN NACIONAL FORESTAL



Vivir Mejor

Recetas para setas

Comisión Nacional Forestal
Coordinación General de Educación y Desarrollo Tecnológico
Gerencia de Educación y Capacitación
Centro de Formación Forestal (CEFOFOR)
Autora: Berenice Celia Cuevas González
Impreso en México
Ejemplar gratuito

Recetas para setas

por **Berenice Celia Cuevas González**

Recetas sencillas para cocinar deliciosos platillos para toda la familia,
con un sano producto forestal: la seta.

Introducción

En 2005 la Comisión Nacional Forestal por medio de su Gerencia de Educación y Capacitación, creó el Programa de Ecotecnias, para contribuir a elevar el nivel de vida de los pobladores de comunidades forestales de nuestro país, con tecnologías amigables al medio ambiente. Desde entonces su principal impulsor es el Centro de Formación Forestal (CEFOFOR), ubicado en Ciudad Guzmán, Jalisco. Las ecotecnias que se promueven en el CEFOFOR son: Construcción de cabañas con pacas de paja, Elaboración de carbón vegetal, Estufas ahorradoras de leña, Farmacia viviente, Plantas medicinales y sus productos, Lombricompostaje y Cultivo de hongos comestibles y medicinales.

Sin lugar a duda, los hongos comestibles son uno de los principales productos forestales no maderables que nos da el bosque, los cuales representan un delicado manjar para los pobladores de ejidos y comunidades forestales, especialmente en época de lluvias, que es cuando abundan.

En México, el término “hongo seta” se utiliza para referirse a los hongos del género *Pleurotus*, comúnmente llamados orejas. Las setas representan un alimento de gran valor nutricional ya que aportan todos los aminoácidos esenciales para el ser humano, representan una importante fuente de carbohidratos, poseen niveles significativos de fibra y son bajos en grasas. Además contribuyen a reducir los niveles de colesterol, a fortalecer el sistema inmunológico, a controlar la presión arterial, son vigorizantes y tienen cierto efecto antiviral y antibacterial.

Recetas para setas ha sido una herramienta invaluable en la promoción del consumo de hongos setas.

Debido a la gran aceptación de su primera edición, la Comisión Nacional Forestal (CONAFOR) lanza la segunda edición mejorada de Recetas para setas, esperando que sea de su agrado.

Si requiere información sobre los cursos presenciales de Recetas para setas o de otros cursos que se ofertan gratuitamente, comuníquese al

Centro de Formación Forestal (CEFOFOR), ubicado en Miguel Ángel de Quevedo 350, Colonia el Campanario, C.P. 49060, Ciudad Guzmán, Jalisco o a los teléfonos 01 (341) 4138 850 o 4138 851, correo electrónico: cefofor@conafor.gob.mx o bcuevas@conafor.gob.mx

Índice

Recomendaciones generales	13
Calabacitas con costillitas de puerco y setas	14
Taquitos de setas, camarón y queso	15
Nopales ahogados	16
Filetes de setas al vapor	17
Setas al mojo de ajo	18
Setas en chile verde con costillitas de puerco	20
Camarones con setas al ajillo (enchipotlados)	21
Filetes de setas con longaniza	22
Setas en su jugo	23
Setas entomatadas	24
Pozolillo de setas	25
Setas a la crema	26
Quesadillas de Flor de calabaza y setas	28
Quesadillas de hongos	29
Quesadillas de setas	30
Quesadillas de sesos y setas	31
Quesadillas de chicharrón con setas	32
Quesadillas de pollo y setas	33

Setas a la diablo	34
Mole de olla con setas	36
Setas adobadas	37
Enchiladas verdes con setas	38
Enchiladas rojas con setas	39
Enchiladas suizas con setas	40
Enchiladas de mole con setas	41
Salpicón de setas	42
Nopales con tortitas de camarón y setas	44
Calabacitas con crema y setas	45
Zanahorias con huevo y setas	46
Verduras al vapor y setas	47
Ejotes con huevo y setas	48
Setas con espinazo y chile pasilla	49
Tinga de setas	50
Filetes de setas capeadas	52
Filetes de setas (o una seta grande) a la plancha	53
Setas fritas	54
Setas zarandeadas	55
Caldo de setas con pescado	56

Camarones y setas a las hierbas	57
Ropa vieja de setas	58
Coctel de setas con camarón	60
Setas al huerto	61
Setas adobadas para taquitos	62
Setas y pollo a la jardinera	63
Setas con jugo de naranja y pollo	64
Setas con longaniza entomatadas	65
Setas empanizadas	66

Recomendaciones generales para el manejo y preparación de hongos, setas, champiñones y shiitake.

- No consuma hongos que usted no conoce. No existen reglas para distinguir un hongo comestible de uno tóxico. El uso de criterios tradicionales como observar los cambios de color del ajo después de cocinarlo no es útil para reconocer a los hongos que pueden causar la muerte.
- Los hongos no deben congelarse. La forma ideal de almacenar las setas es a una temperatura de 4°C (refrigeración) dentro de una cubierta plástica con orificios para que pueda salir el exceso de humedad. Este periodo de almacenamiento no debe ser superior a los 10 días, ya que el hongo comenzará a perder sus propiedades.
- No se deben lavar, pues tienen la capacidad de absorber y almacenar el agua o cualquier otra sustancia. Si tienen tierra se aconseja limpiarlos con un cepillo o trapo húmedo.
- No deben permanecer por periodos prolongados a altas temperaturas. Debido a que las proteínas contenidas en los hongos son hidrosolubles, se recomienda que su tiempo de cocción sea de 8 a 10 minutos.

Calabacitas con costillitas de puerco y setas

Ingredientes

- 1 kilogramo de costillitas de puerco en pedazos
- 1 cabeza de ajo chica
- $\frac{1}{4}$ de cebolla
- $\frac{1}{2}$ litro de agua
- 1 kilogramo de calabacitas en cuadritos
- 1 kilogramo de setas
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cebolla picada
- 2 chiles de rellenar pelados y partidos en rajadas
- 3 elotes desgranados
- $\frac{3}{4}$ kilogramo de jitomate picado
- 3 cucharadas soperas de aceite
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Cocer las costillitas con el agua, el ajo y el pedazo de cebolla y la sal
2. Dejar resecar totalmente hasta que quede la grasa de las costillitas y se doran con la propia grasa
3. Agregar las setas
4. Vaciar todo el recaudo picado
5. Tapar hasta que las calabacitas estén cocidas (unos 30 minutos)

Taquitos de setas, camarón y queso

Ingredientes

- ½ kilogramo de camarón crudo y partido en trozos pequeños
- ½ kilogramo de setas partidas en cuadritos
- ½ kilogramo de jitomate partido en cuadritos
- 1 cebolla mediana partida en cuadritos
- 3 dientes de ajo finamente partidos
- 3 chiles manzanos (perones) partidos finamente
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cucharada soperas de mantequilla
- Aceite suficiente para freír los taquitos
- 1 kilogramo de tortillas
- ½ kilogramo de queso adobera para fundir desmoronado
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Calentar el aceite y la mantequilla en una sartén
2. Freír el jitomate, la cebolla, el ajo y los chiles
3. Dejar sazonar
4. Agregar las setas a que se sazonen muy bien
5. Añadir los camarones partidos dejar sazonar de ocho a diez minutos
6. Agregar la sal y la pimienta y dejar secar
7. Añadir a las tortillas el relleno y una cucharada de queso desmoronado
8. Freír hasta que se doren

Nopales ahogados

Ingredientes

- ½ kilogramo de nopales cocidos en cuadritos
- ½ kilogramo de setas partidas en rajadas
- 4 huevos
- 4 chiles guajillos asados y remojados en agua caliente
- 3 jitomates asados
- 3 dientes de ajo
- 1 rama de epazote
- 1 pedazo de cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Licuar los chiles guajillos, el jitomate, los ajos y el pedazo de cebolla con una taza de agua
2. Calentar el aceite en una cacerola y agregar lo licuado para que sazone
3. Vaciar los nopales ya cocidos
4. Dejar sazonar
5. Agregar las setas
6. Dejar hervir por diez minutos
7. Agregar el epazote
8. Esperar a que hierva todo y se sazone
9. Estrellar los huevos uno a uno, dejando que se ponga la yema dura

Filetes de setas al vapor

Ingredientes

- 10 filetes de setas (o una seta grande) de buen tamaño
- 10 hojas de epazote
- 10 dientes de ajo
- 10 cuadros de papel de aluminio donde se van a poner los filetes y se puedan envolver
- Rajas de chile jalapeño al gusto
- Aceite de oliva o aceite normal
- Jugo de limón
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Acomodar los filetes (o una seta grande) en el papel de aluminio
2. Añadir encima una cucharadita de aceite de oliva, un diente de ajo picado, una cucharadita de jugo de limón, una o dos rajitas de chile jalapeño, una hoja de epazote y sal al gusto
3. Poner a baño María por 20 minutos
4. Servir con una ensalada o arroz blanco

Setas al mojo de ajo

Ingredientes

- ½ kilogramo de setas partidas en rajas
- 1 cabeza de ajo picado
- 1 barra de mantequilla
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 1 cucharada de salsa de soya
- Sal de ajo al gusto
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Poner a derretir la mantequilla
2. Freír los ajos picados
3. Agregar las setas y la salsa de soya, salsa inglesa, sal de ajo y la pimienta
4. Dejar sazonar por diez minutos
5. Probar y agregar sal si hace falta



Setas en chile verde con costillitas de puerco

Ingredientes

- ½ kilogramo de setas partidas en rajas
- 1 kilogramo de tomate verde asado
- 6 chiles serranos asados
- 1 kilogramo de costillitas de puerco sancochadas y fritas
- 3 dientes de ajo
- ¼ kilogramo de cebolla
- 4 cucharadas de aceite
- 1 rama de epazote
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Poner a calentar en una cacerola el aceite
2. Licuar aparte el tomate asado, los chiles verdes también asados, la cebolla y los dientes de ajo
3. Mientras se fríen las costillitas agregar lo licuado
4. Cuando esté sazonado, añadir las setas
5. Agregar por último la rama de epazote
6. Cuidar que quede algo de caldo

Camarones con setas al ajillo (enchipotlados)

Ingredientes

- 1 kilogramo de camarones gigantes (pelados si así se desea)
- ½ kilogramo de setas
- Jugo de 2 limones
- 1 cabeza de ajo picada
- 5 chiles de árbol picados
- 3 chiles chipotles (moritas) o de lata picados
- ¼ de kilogramo de mantequilla
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 cucharada de salsa de soya
- Pimienta al gusto
- Sal de ajo al gusto
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Poner a marinar por tres horas los camarones y las setas con sal de ajo, pimienta, el jugo de dos limones, la salsa inglesa y la salsa de soya
2. Derretir en un sartén la mantequilla
3. Agregar la mitad de los ajos picados y la mitad de los chiles chipotles o moritas picados
4. Añadir inmediatamente los camarones y las setas partidas en rajas
5. Dejar sofreír por cinco minutos
6. Agregar el resto del ajo y de los chiles
7. Dejar unos cuatro minutos más en el fuego

Filetes de setas con longaniza

Ingredientes

- 1 kilogramo de setas
- $\frac{1}{4}$ kilogramo de longaniza
- $\frac{1}{2}$ kilogramo de jitomate asado
- 3 chiles chipotles de lata (los que se deseen)
- 2 dientes de ajo
- $\frac{1}{4}$ de cebolla (chica)
- El jugo de 1 naranja
- Pimienta al gusto
- Sal de ajo al gusto
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Freír la longaniza en aceite
2. Colocarla en un plato
3. Espolvorear las setas con pimienta y sal de ajo
4. Freír las setas en la misma grasa de la longaniza
5. Licuar el jitomate con los dientes de ajo, los chiles chipotles y la cebolla
6. Añadir lo licuado a las setas fritas junto con la longaniza
7. Dejar sazonar
8. Vaciar el jugo de naranja
9. Agregar sal al gusto para que acabe de sazonar
10. Cuidar que quede con caldo

Setas en su jugo

Ingredientes

- 1 kilogramo de setas partidas en pedacitos
- $\frac{1}{4}$ kilogramo de tocino partido en cuadritos
- $\frac{1}{2}$ kilogramo de tomates verdes
- 10 chiles verdes
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla picada en cuadritos
- 1 manojo de cilantro
- $\frac{1}{2}$ kilogramo de frijoles cocidos con todo y caldo
- 4 limones partidos

Ingredientes para la salsa picante

- $\frac{1}{4}$ kilogramo de tomates verdes asados
- 15 chiles verdes asados
- 2 dientes de ajo

Procedimiento

1. Calentar media cucharadita de aceite en una cacerola
2. Agregar el tocino a que se dore y luego se sacarlo de ahí
3. Añadir los pedacitos de setas con un poco de sal de ajo y pimienta, y dejar dorar
4. Agregar tomates licuados con chiles verdes, los tres dientes de ajo y el tocino
5. Dejar sazonar todo muy bien
6. Servir con el cilantro y la cebolla picada, y con limón al gusto

Procedimiento para la salsa picante

1. Se licúan los tomates con los chiles y el ajo

Setas entomatadas

Ingredientes

- 1 kilogramo de setas partidas en trocitos
- 1 kilogramo de tomates verdes, asados y picados
- 3 dientes de ajo
- $\frac{1}{2}$ cebolla partida en cuadritos
- 3 chiles pasilla asados y partidos en rajitas
- 2 ramas de epazote
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Sofreír las setas con el ajo
2. Agregar el tomate asado y picado, el ajo, la cebolla y la sal
3. Añadir las rajitas de chile y las ramas de epazote
4. Dejar sazonar
5. Añadir, si se reseca, un poco de caldo de carne

Pozolillo de setas

Ingredientes

- 1 kilogramo de espinazo de puerco cocido con ajo y cebolla
- 8 elotes desgranados
- 1 kilogramo de setas
- ½ kilogramo de tomates de cáscara asados
- 7 dientes de ajo
- 7 chiles serranos crudos
- 1 cebolla picada
- 1 lechuga rebanada
- 10 chiles jalapeños fritos
- 2 litros de agua
- 1 manojo de rabanitos rebanados
- 10 limones partidos

Procedimiento

1. Sofreír las setas con dos dientes de ajo picados y un pedacito de cebolla
2. Agregar el elote desgranado, sofrito y sazonado
3. Licuar el tomate, los dientes de ajo restantes y los chiles serranos
4. Freír en un poco de aceite y sazonar
5. Agregar al caldo donde se coció la carne de espinazo y dejar impregnar
6. Asegurar que quede caldado
7. Salar al gusto y servir con lechuga, rabanitos, limón y salsa picante al gusto

Procedimiento para la salsa picante

1. Asar los diez chiles jalapeños y molerlos con un diente de ajo
2. Agregar sal, un limón y media taza de agua

Setas a la crema

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ kilogramo de setas partidas en rajas
- 3 chiles para rellenar asados y pelados
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla mediana rebanada
- 1 lata de media crema Nestlé
- $\frac{1}{2}$ taza de leche
- 2 elotes rebanados
- 1 barra de mantequilla
- Sal al gusto

Procedimiento

- 1.** Poner a derretir la mantequilla
- 2.** Freír la cebolla con las rajas de dos chiles y los elotes
- 3.** Agregar las setas
- 4.** Vaciar la lata de media crema y la media taza de leche
- 5.** Dejar sazonar por diez minutos
- 6.** Probar y agregar sal si hace falta



Quesadillas de flor de calabaza y setas

Ingredientes

- 1 kilogramo de flor de calabaza cruda
- ½ kilogramo de setas
- 1 cebolla partida en rodajas
- 2 dientes de ajo
- 8 hojas de epazote
- 3 chiles jalapeños en rajas
- 1 kilogramo de masa
- ¼ kilogramo de manteca derretida y caliente
- Sal al gusto

Procedimiento

1. En un recipiente mezclar las flores partidas y sin su corona con la cebolla, los ajos y el chile partido en rajas y con las setas partidas en rodajas (o al gusto)
2. Amasar la masa con un poco de sal y hacer la tortilla
3. Ponerla en el comal y a la primera volteada agregar las flores preparadas en crudo y una cucharada de manteca derretida y bien caliente
4. Hacer la quesadilla y dejar a que cueza
5. Servir con salsa picante verde o roja

Quesadillas de hongos

Ingredientes

- ½ kilogramo de champiñones
- 1 cebolla partidas en rodajas
- 2 dientes de ajo picados
- 3 chiles jalapeños partidos en rajas
- 7 hojas de epazote partidas
- 1 cucharada de aceite
- 1 kilogramo de masa
- ¼ de manteca derretida y bien caliente
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Mezclar en un recipiente los champiñones, el epazote, las rajas de chile, el ajo picado y la cucharada de aceite
2. Amasar la masa con un poco de sal y hacer la tortilla
3. Calentarla en el comal y a la primera volteada se le agregan champiñones preparados en crudo y una cucharada de manteca derretida y bien caliente
4. Hacer la quesadilla y dejar a que cueza
5. Servir con salsa picante verde o roja

Quesadillas de setas

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ kilogramo de queso Oaxaca
- $\frac{1}{2}$ kilogramo de setas
- 8 hojas de epazote
- 3 chiles jalapeños crudos y en rajas
- 1 kilogramo de masa
- Sal al gusto
- $\frac{1}{4}$ kilogramo de manteca derretida y caliente

Procedimiento

1. Juntar el queso deshebrado, el epazote, las rajas de chile jalapeño y las setas partidas en rajas (o al gusto)
2. Amasar la masa con un poco de sal y hacer la tortilla
3. Ponerla en el comal y en la primera volteada agregar queso y una cucharada de manteca, previamente derretida y bien caliente
4. Hacer la quesadilla y dejar que cueza
5. Servir con salsa picante verde o roja

Quesadillas de sesos y setas

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ kilogramo de sesos
- $\frac{1}{2}$ kilogramo de setas
- 2 hojas de laurel
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de orégano
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de mejorana
- 3 cucharadas soperas de vinagre
- 1 litro de agua
- 2 jitomates crudos y picados
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 chiles verdes
- 5 hojas de epazote
- 1 kilogramo de masa
- $\frac{1}{4}$ kilogramo de manteca de puerco derretida y caliente
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Cocer los sesos con el laurel, la mejorana, orégano, vinagre y sal
2. Freír el jitomate, la cebolla, los chiles verdes, el ajo y el epazote picado
3. Agregar los sesos cocidos y desmenuzados para que sazonen
4. Añadir las setas partidas en rajas (o al gusto)
5. Seguir cocinando durante unos ocho minutos
6. Colocar en un traste
7. Amasar la masa con un poco de sal
8. Hacer la tortilla y colocarla en el comal
9. A la primera volteada se añade a la tortilla una cucharada de sesos y de manteca derretida bien caliente
10. Hacer la quesadilla y terminar de cocer
11. Servir con salsa picante verde o roja

Quesadillas de chicharrón con setas

Ingredientes

- ½ kilogramo de chicharrón (prensado)
- ½ kilogramo de setas
- 4 jitomates asados
- 3 chiles de árbol asados
- 3 chiles morita asados
- 3 dientes de ajo medianos
- 1 taza de agua
- 1 kilogramo de masa
- Sal al gusto
- ¼ de kilogramo de manteca derretida y caliente

Procedimiento

1. Licuar el jitomate, los chiles de árbol, los chiles morita, el agua y los ajos
2. Poner en una cacerola ya caliente, dos cucharadas de manteca
3. Cuando empiece a hervir la manteca, se añaden los chicharrones en pedacitos y las setas partidas en rajas (o al gusto) a que hierva bien
4. Amasar la masa con un poco de sal y hacer la tortilla
5. Ponerla en el comal
6. A la primera volteada agregar una cucharada de chicharrón y una cucharada de manteca derretida bien caliente
7. Hacer la quesadilla
8. Cocerla bien
9. Servir con salsa picante, verde o roja

Quesadillas de pollo y setas

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada
- ½ kilogramo de setas
- 1 cebolla rebanada
- 2 dientes de ajo picados
- 4 jitomates crudos y picados
- 4 chiles chipotles de lata
- 1 cucharada de aceite
- 1 kilogramo de masa
- ¼ de kilogramo de manteca derretida y caliente
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Calentar el aceite en un sartén
2. Agregar el ajo, la cebolla, el chile chipotle y el jitomate a que sazonen
3. Añadir el pollo deshebrado
4. Vaciar las setas y esperar a que se reseque un poco
5. Amasar la masa con un poco de sal y hacer la tortilla
6. Ponerla en el comal y a la primera volteada agregarle una cucharada de pollo y una cucharada de manteca derretida, bien caliente
7. Hacer la quesadilla y dejar a que cueza
8. Servirla con salsa picante verde o roja

Setas a la diablo

Ingredientes

- ½ kilogramo de setas partidas
- 1 paquetito chico de puré de tomate
- 1 diente de ajo
- 7 chiles de árbol asados (o los que se desee, según lo picante que se quiera)
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 barra de mantequilla
- 5 cucharadas de salsa cátsup
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Licuar el puré de tomate y la salsa cátsup con los chiles y el ajo
2. Derretir la mantequilla
3. Freír lo licuado
4. Dejar sazonar
5. Agregar las setas, la salsa de soya y la inglesa
6. Probar y agregar sal y pimienta al gusto



Mole de olla con setas

Ingredientes

- 1 kilogramo de setas sofritas con 2 dientes de ajo y $\frac{1}{4}$ de cebolla
- 3 papas partidas en 3 pedazos
- 3 zanahorias partida en rodajas
- 1 chayote partido en rodajas
- 2 elotes partidos en 3 pedazos
- 250 gramos de ejotes
- 4 chiles guajillos asados y remojados en agua caliente
- 3 chiles morita asados y remojados en agua caliente (o 3 chipotles de lata)
- $1\frac{1}{2}$ litros de agua
- 5 dientes de ajo
- 1 pedazo de cebolla
- 1 cucharada de aceite
- 1 rama de epazote
- 1 bolita de masa
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Sofreír las setas con los dientes de ajo y la cebolla
2. Moler por separado los chiles con el ajo, la cebolla y la bolita de masa
3. Freír todo
4. Dejar sazonar
5. Agregar al caldo y añadir toda la verdura hasta que se cueza
6. Agregar la rama de epazote a que hierva por ocho minutos
7. Servir con cebolla picada y limón

Setas adobadas

Ingredientes

- 1 kilogramo setas enteras
- 4 chiles guajillos asados y remojados en agua caliente
- 5 chiles cascabel asados y remojados en agua caliente
- 4 dientes de ajo
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de orégano
- $\frac{1}{2}$ rebanada de piña natural
- $\frac{1}{2}$ vaso de jugo de naranja

Procedimiento

1. Licuar todo
2. Agregarlo a las setas y reposar unas cinco horas
3. Freír las setas
4. Servir picadas o enteras bien fritas
5. Servir con chile de uña y frijoles de la olla

Enchiladas verdes con setas

Ingredientes

- 1 kilogramo de tortillas de maíz
- 1 kilogramo de tomates verdes de cáscara
- ½ kilogramo de setas
- 15 chiles verdes
- 4 dientes de ajo grandes
- 1 pedazo de cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- Queso rallado
- 1 cebolla picada finamente
- Aceite suficiente para freír las tortillas

Procedimiento

1. Licuar los tomates, los chiles verdes, dos dientes de ajo y el pedazo de cebolla
2. Vaciar la mezcla en una cacerola con aceite precalentado
3. Dejar sazonar la salsa
4. Freír por separado las setas partidas en rajas con la media cebolla rebanada y con dos dientes de ajo restantes
5. Dejar sazonar
6. Freír las tortillas
7. Bañarlas con la salsa
8. Agregar a cada una su porción de setas, previamente cocinadas para hacer taquito
9. Servir con cebolla picada y queso rallado

Enchiladas rojas con setas

Ingredientes

- 1 kilogramo de tortillas de maíz
- 1 kilogramo de jitomates asados
- ½ kilogramo de setas, previamente cocinadas
- 15 chiles verdes
- 6 dientes de ajo grandes
- 1 pedazo de cebolla
- ½ cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- Queso rallado
- 1 cebolla finamente picada
- Aceite suficiente para freír las tortillas

Procedimiento

1. Licuar los jitomates, los chiles verdes, cuatro dientes de ajo y el pedazo de cebolla
2. Calentar aceite en una cacerola
3. Vaciar en la cacerola lo licuado y dejar sazonar
4. Freír aparte las setas partidas en rajas con media cebolla rebanada y con dos dientes de ajo
5. Dejar sazonar
6. Freír las tortillas y bañarlas con la salsa
7. Agregar a cada tortilla su porción de setas, previamente cocinadas para hacer los taquitos

Enchiladas suizas con setas

Ingredientes

- 1 kilogramo de tortillas de maíz
- 1 litro de crema
- 1 kilogramo de jitomates asados
- ½ kilogramo de setas, previamente cocinadas
- 15 chiles verdes asados
- 6 dientes de ajo grandes
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- Queso rallado
- 1 cebolla picada finamente
- Aceite suficiente para freír las tortillas

Procedimiento

1. Licuar los jitomates, los chiles verdes, cuatro dientes de ajos y el pedazo de cebolla
2. Calentar aceite en una cacerola
3. Vaciar al aceite lo licuado y dejar sazonar
4. Freír aparte las setas partidas en rajas con media cebolla rebanada y con dos dientes de ajo
5. Dejar sazonar
6. Freír las tortillas y sumergirlas en la salsa
7. Agregar a cada una su porción de setas previamente cocinadas
8. Hacer los taquitos
9. Colocarlos en un molde y sobre en la primera capa de taquitos se vierte más salsa, queso y crema
10. Repetir lo anterior capa por capa y al final agregar el sobrante de la salsa
11. Hornear a 150° C por unos diez o 15 minutos
12. Cuidar que no se resequen, deben quedar con algo de caldo

Enchiladas de mole con setas

Ingredientes

- 1 kilogramo de tortillas de maíz
- ½ kilogramo de setas
- ¼ de litro de crema
- 4 dientes de ajo grandes
- Mole poblano ya preparado
- Aceite suficiente para freír las tortillas
- Queso rallado
- 1 cebolla finamente picada
- Aceite suficiente para freír las tortillas

Procedimiento

1. Licuar los jitomates, los chiles verdes, dos dientes de ajo y el pedazo de cebolla
2. Calentar aceite en una cacerola
3. Vaciar lo licuado en la cacerola y dejar sazonar
4. Freír aparte las setas partidas en rajas con media cebolla rebanada y con dos dientes de ajo
5. Dejar sazonar
6. Freír las tortillas y bañarlas con la salsa
7. Añadir a cada tortilla su porción de pollo deshebrado y hacer los taquitos
8. Colocarlos en un molde y sobre la primera capa vaciar más salsa, queso y crema
9. Repetir lo anterior capa por capa y al final agregar el sobrante de la salsa
10. Hornear a 150° C por unos diez o 15 minutos
11. Cuidar que no se resequen, deben quedar con algo de caldo

Salpicón de setas

Ingredientes

- 1 kilogramo de setas
- 4 dientes de ajo
- ½ cucharadita de aceite
- ½ lechuga picada
- 2 jitomates rebanados
- 1 cebolla mediana rebanada
- 4 chiles jalapeños de lata en rajas
- 2 cucharadas de aceite de olivo o de cártamo
- 5 cucharadas de vinagre de los chiles
- 200 gramos de queso fresco rallado
- 2 aguacates picados
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de mejorana
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Sofreír las setas con un diente de ajo picado y dejarlas enfriar
2. Agregar el orégano y la mejorana
3. Agregar luego todos los demás ingredientes
4. Mezclar todo perfectamente



Nopales con tortitas de camarón y setas

Ingredientes

- ½ kilogramo de nopales cocidos en cuadritos
- ½ kilogramo de setas
- ½ taza de camarón seco molido y tostado
- 300 gramos de camarón en polvo
- 3 huevos
- 5 chiles guajillos tostados y remojados en agua caliente
- 2 jitomates asados
- 3 dientes de ajo grandes
- 1 pedazo de cebolla
- Aceite suficiente para freír las tortitas

Procedimiento

1. Licuar los chiles guajillos con los jitomates, los ajos y la cebolla
2. Cocer los nopales
3. Juntar los nopales con las setas crudas y dejar sazonar ocho minutos
4. Por separado calentar en una cacerola dos cucharadas de aceite
5. Vaciar a la cacerola lo licuado
6. Dejar sazonar
7. Agregar los nopales cocidos y las setas crudas
8. Por separado batir dos huevos a punto de turrón
9. Mezclar el camarón con los huevos batidos
10. Poner los camarones por cucharadas en una cacerola con aceite caliente
11. Hacer las tortitas y añadir al caldillo
12. Agregar sal al gusto, tomando en cuenta que de por sí son saladas
13. Juntar las tortitas con las setas y los nopales

Calabacitas con crema y setas

Ingredientes

- 1 kilogramo de calabacitas picadas
- ½ kilogramo de setas
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 chiles de rellenar asados y partidos en rajas (o 2 chiles jalapeños crudos partidos en rajas)
- 2 cucharadas de aceite
- 2 elotes desgranados
- 1 lata de media crema Nestlé
- Sal al gusto

Procedimiento

1. En una cacerola poner a calentar el aceite
2. Agregar el ajo, la cebolla y el elote
3. Una vez acitronado agregar las rajas, las setas y las calabazas
4. Dejar cocer por diez minutos
5. Vaciar la media crema y dejar cinco minutos más en el fuego
6. Agregar sal al gusto

Zanahorias con huevo y setas

Ingredientes

- 1 kilogramo de zanahorias cocidas y picadas en cuadritos no muy pequeños
- ½ kilogramo de setas
- 1 barra de margarina
- 3 chiles verdes
- ½ cebolla finamente picada
- 2 huevos
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Derretir la mantequilla en una cacerola y agregar la cebolla y el chile verde a que acitronen
2. Añadir la zanahoria y las setas a que sazonen
3. Estrellar los huevos a que se sofrían bien
4. Agregar sal al gusto

Verduras al vapor y setas

Ingredientes

- 3 papas de buen tamaño, cortadas en láminas delgadas
- 4 zanahorias de buen tamaño, cortadas en láminas delgadas
- 2 calabacitas de buen tamaño, cortadas en láminas delgadas
- 1 chayote cortado en láminas delgadas
- ½ kilogramo de setas partidas en rajas
- ½ coliflor
- 1 brócoli chico
- ¼ de barra de mantequilla
- 1 diente de ajo chico partido en pedazos
- Pimienta al gusto
- 8 cucharadas soperas de agua
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Mezclar en una cacerola la zanahoria, el chayote, las papas, las calabacitas, las setas y al final, para que queden arriba, el brócoli y la coliflor
2. Añadir encima de todo la mantequilla, el ajo, la sal al gusto y el agua
3. Tapar y dejar a fuego lento durante media hora

Ejotes con huevo y setas

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ kilogramo de ejotes cocidos y partidos
- $\frac{1}{2}$ kilogramo de setas partidas en rajas
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite
- Un chorro de vinagre de chiles jalapeños en lata
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano
- 1 cucharada de vinagre
- $\frac{1}{2}$ cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 3 chiles verdes picados
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Calentar el aceite en un sartén
2. Freír la cebolla, los chiles picados y el ajo
3. Dejar sazonar
4. Agregar los ejotes y las setas
5. Dejar cocinar por ocho minutos
6. Agregar el orégano y el vinagre del chile y dejar sazonar
7. Mezclar todo con los huevos

Setas con espinazo y chile pasilla

Ingredientes

- 1 kilogramo de espinazo de puerco cocido
- $\frac{1}{2}$ kilogramo de setas
- $\frac{1}{2}$ kilogramo de jitomate asado
- 4 chiles pasilla largos y dorados en aceite
- 4 dientes de ajo
- $\frac{1}{4}$ de vaso de pulque o 1 vaso de jugo de naranja
- $\frac{1}{4}$ de cebolla
- 1 hoja de laurel
- 1 taza de agua
- Aceite, lo necesario
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Calentar un poco de aceite en una cacerola
2. Agregar el espinazo y dejar sofreír
3. Vaciar las setas partidas en rajas o rodajas y se deja sofreír un poco más
4. Licuar el jitomate asado, los chiles pasilla fritos, el ajo, la cebolla, el pulque o el jugo de naranja
5. Agregar lo licuado a la carne a que sazone perfectamente con la hoja de laurel y la sal necesaria
6. Dejar sazonar un rato, cuidando que no se reseque, pues debe quedar un poco aguado

Tinga de setas

Ingredientes

- ½ kilogramo de setas partidas en rajas
- ½ kilogramo de jitomate
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cebolla mediana rebanada
- 3 chiles chipotles de lata
- 4 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Poner a calentar en una cacerola el aceite
2. Agregar la cebolla y el jitomate picados
3. Sofreír el ajo y los chiles chipotles
4. Dejar sazonar
5. Añadir las setas para que se sazonen por otros diez minutos
6. Probar y agregar sal y pimienta al gusto



Filetes de setas capeadas

Ingredientes

- 10 filetes de setas (o una seta grande) de buen tamaño
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharada de salsa Inglesa
- 1 huevo
- $\frac{1}{4}$ de harina de trigo
- $\frac{1}{4}$ de taza de leche
- Aceite al gusto
- Jugo de limón al gusto
- Pimienta en polvo al gusto
- Sal de ajo al gusto

Procedimiento

- 1.** Poner a macerar o marinar los filetes de setas (o una seta grande) con jugo de limón, sal de ajo, pimienta, salsa de soya y salsa inglesa
- 2.** Hacer un atole con la harina, huevo un poco de sal de ajo, pimienta y sal
- 3.** Introducir uno a uno los filetes de seta, previamente escurridos en el atole
- 4.** Freír en el aceite bien caliente
- 5.** Sacarlos del aceite y servirlos con arroz blanco y ensalada verde

Filetes de setas (o una seta grande) a la plancha

Ingredientes

- 10 filetes de setas (o una seta grande) de buen tamaño
- Pimienta al gusto
- Jugo de 1 limón
- Perejil picado finamente
- 1 cucharada de aceite de oliva, aceite normal ó 1 cucharadita de mantequilla
- Sal de ajo al gusto
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Acomodar en un traste los filetes de setas (o una seta grande), con la sal de ajo, la pimienta, el jugo del limón, perejil picado y se dejar sazonar por media hora
2. En la plancha o en un sartén de teflón poner a calentar el aceite de oliva o el aceite de cártamo o la mantequilla
3. Dejar dorar la seta por un lado, luego voltearla y dorarla por el otro
4. servir con una ensalada y arroz blanco

Setas fritas

Ingredientes

- 1 kilogramo de setas
- Jugo de limón al gusto
- Salsa Valentina
- 1 taza de harina
- 1 taza aceite
- Sal de ajo al gusto
- Pimienta al gusto

Procedimiento

1. Exprimir sobre las setas jugo de limón
2. Espolvorearles sal de ajo y pimienta
3. Dejar marinar por dos horas
4. Bañarlas con bastante salsa Valentina y dejar reposar una hora más
5. Enharinarlas perfectamente
6. Freír en una cacerola al fuego con aceite, a que doren bien por cada lado

Setas zarandeadas

Ingredientes

- 1 kilogramo de setas de buen tamaño
- 4 dientes de ajo grandes molidos en molcajete
- 8 semillas de pimienta molidas en molcajete
- 2 clavos molidos en molcajete
- 3 cucharadas de mostaza
- 3 jitomates partidos en raja
- 2 cebollas partidas en rodajas
- 4 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 4 tiras de tocino
- Jugo de 1 limón
- 4 cucharadas soperas de mantequilla
- 4 pedazos de papel aluminio de 50 centímetros

Procedimiento

1. Untar las setas muy bien con la mostaza, la salsa de soya, la salsa inglesa, el jugo de limón, y los dientes de ajo molidos en molcajete, la pimienta, el clavo y la sal
2. Dejar marinar por dos horas
3. Poner en el papel aluminio dos tiras de tocino y encima de ellas las setas
4. Acomodar cinco rebanadas de jitomate, seis de cebolla y una cucharada de mantequilla y por último las otras dos tiras de tocino
5. Envolver bien y meter al horno por media hora a 150°, o en un asador de carbón
6. Voltar unas cuatro veces para que tengan mejor sabor

Caldo de setas con pescado

Ingredientes

- 2 pescados bagre partidos en trozos con todo y sus cabezas
- 1 kilogramo de setas de buen tamaño
- 2 tostadas
- 5 tomates asados verdes de cáscara
- 5 chiles guajillos asados y remojados en agua caliente
- 2 jitomates asados
- 3 dientes de ajo
- 1 pedazo de cebolla
- Orégano al gusto
- Tomillo al gusto
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes, menos el laurel, el pescado y las setas
2. Poner a calentar el aceite y a freír lo que se licuó
3. Agregar la hoja de laurel y la sal
4. Cuando sazone, agregar el pescado en trozos y las setas
5. Cubrir con suficiente agua, la que se convertirá en el caldo

Camarones y setas a las hierbas

Ingredientes

- 1 kilogramo de camarones gigantes (pelados si así se desea)
- 1 cabeza de ajo picada
- $\frac{1}{4}$ de kilogramo de mantequilla
- 5 ramas de perejil fresco
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 cucharada de salsa de soya
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de mejorana
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de laurel
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de tomillo
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Poner a marinar los camarones y las setas con el jugo de dos limones y todas las hierbas (orégano, mejorana, laurel, tomillo y perejil) por media hora
2. Derretir la mantequilla al fuego con una cucharada de ajo picado
3. Ya sazonado agregar los camarones y las setas e inmediatamente añadir el resto del ajo picado, la salsa inglesa la salsa de soya y la sal al gusto

Ropa vieja de setas

Ingredientes

- 1 kilogramo de setas
- ½ kilogramo de jitomate picado
- 1 cebolla mediana picada
- 5 dientes de ajo (3 de ellos picados)
- 2 huevos
- 3 chiles chipotles de lata picados
- 3 cucharadas de aceite

Procedimiento

1. Sofreír las setas con dos dientes de ajo picados
2. Agregar el recaudo picado con todo y los chiles chipotles
3. Dejar sazonar muy bien
4. Estrellar los dos huevos y revolverlos bien con las setas



Coctel de setas con camarón

Ingredientes

- 1 kilogramo de setas partidas en cuadritos
- $\frac{1}{4}$ kilogramo de camarones
- $\frac{1}{2}$ kilogramo de jitomate picado
- 2 cebollas picadas en cuadritos
- 1 aguacate
- 1 botella de salsa cátsup
- Cilantro picado
- 10 chiles serranos finamente partidos
- Limones al gusto
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de mejorana
- 1 pizca de orégano
- $\frac{1}{4}$ de cebolla
- 3 litros de agua
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Poner a hervir el agua junto con la sal, la mejorana, el orégano, los dientes de ajo, el laurel y la cebolla
2. Dejar hervir por ocho minutos a que absorba todos los sabores
3. Agregar los camarones y dejar por ocho minutos más
4. Sacar los camarones (si se desea se puede preparar con más camarones)
5. Agregar las setas y dejar hervir por otros ocho minutos
6. Sacar las setas
7. En un vaso coctelero agregar el caldo, unas dos cucharadas de setas ya cocidas y si se desea, unos cuatro o cinco camarones por vaso
8. Poner la salsa cátsup, el jitomate partido, la cebolla, el cilantro, los chiles y el aguacate
9. Exprimir limón al gusto

Setas al huerto

Ingredientes

- ½ kilogramo de zanahorias partidas en rodajas
- 4 papas de buen tamaño en rodajas
- 2 manzanas verdes en rodajas
- 5 duraznos partidos
- 1 kilogramo de setas partidas en rajas
- ½ kilogramo de jitomates asados
- Jugo de 1 naranja
- 1 taza de agua
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de mejorana
- 2 chiles guajillos asados
- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Licuar el jitomate, los chiles, el ajo, la mejorana, el orégano, el agua y el jugo de naranja
2. Agregar a la cacerola donde ya está caliente el aceite
3. Dejar sazonar con la sal
4. Agregar todas las verduras y frutas, incluyendo las setas
5. Hervir por unos 15 minutos, cuidando que no se reseque

Setas adobadas para taquitos

Ingredientes

- 2 kilogramo de setas partidas en cuadritos
- 5 chiles guajillos asados
- 2 chiles moritas asados o chipotles en lata
- 4 dientes de ajo
- 10 cucharadas soperas de vinagre de piña
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de orégano
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de mejorana
- $\frac{1}{4}$ de rebanada de piña
- Jugo de 1 naranja
- 3 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Licuar los chiles guajillos asados, los moritas asados o chipotles en lata, los dientes de ajo, la vinagre de piña, el orégano, la mejorana, la piña y el jugo de naranja
2. Agregar la mezcla a las setas crudas y dejar marinar por dos horas
3. En una cacerola poner el aceite al fuego
4. Agregar las setas y la sal
5. Dejar sazonar por unos 15 minutos, cuidando que no quede caldado, más bien seco para poder hacer los taquitos de adobada

Setas y pollo a la jardinera

Ingredientes

- 1 kilogramo de setas partidas en rajas
- 1 kilogramo de pollo cocido
- ½ kilogramo de zanahorias partidas en rodajas
- ½ kilogramo de papas partidas en rodajas
- ½ kilogramo de chayotes partidos en rajas
- 1 rama de cilantro
- ½ kilogramo de jitomate
- 1 pedazo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 chiles jalapeños crudos
- 3 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Procedimiento

1. En una cacerola calentar el aceite
2. Licuar el jitomate con el ajo y la cebolla
3. Vaciar la mezcla al aceite ya caliente
4. Poner los chiles jalapeños crudos y enteros y la sal
5. Dejar sazonar por unos ocho minutos
6. Añadir las verduras
7. Sofreír un poco el pollo ya cocido
8. Agregarlo junto con las setas y dejar sazonar por diez minutos más
9. Agregar una taza de caldo de pollo y la hoja de laurel
10. Dejar sazonar por ocho minutos más, cuidar que quede líquido

Setas con jugo de naranja y pollo

Ingredientes

- 1 pollo crudo salpimentado y untado con mostaza
- ½ kilogramo de setas
- 1 ½ litro de jugo de naranja
- 3 chiles jalapeños de lata partidos en rajas
- 4 cucharadas de vinagre de los chiles jalapeños
- 2 cebollas partidas en rodajas
- 1 cucharada sopera de mostaza
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo partidos en pedazos pequeños
- ¼ de cucharadita de orégano
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Calentar la mantequilla o el aceite en una cacerola
2. Agregar los ajos y la cebolla para que acitronen
3. Agregar el pollo salpimentado y untado con mostaza a que se dore un poco
4. Verter inmediatamente los chiles en rajas, el vinagre de los chiles y la hoja de laurel
5. Dejar todo junto sazonar un poco
6. Agregar las setas
7. Esperar cinco minutos más a que sazone
8. Agregar el jugo de naranja y la sal al gusto
9. Dejar hervir con la cacerola tapada por 15 minutos
10. Revisar para saber si el pollo ya está cocido
11. Si se reseca agregar más jugo
12. Esperar a que esté listo

Setas con longaniza entomatadas

Ingredientes

- ½ kilogramo de longaniza
- ½ kilogramo de setas partidas en rajas
- ½ kilogramo de papas cocidas partidas en cuadros no muy grandes
- ½ kilogramo de tomates de cáscara asados
- 6 chiles de árbol asados (o cantidad al gusto)
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de agua
- 1 pedazo de cebolla
- 1 cucharada de aceite
- Sal, la necesaria

Procedimiento

- 1.** Calentar el aceite en una cacerola
- 2.** Agregar la longaniza partida en rodajas un poco gruesas para que se fría
- 3.** Añadir las papas y las setas a que sazonen un poco
- 4.** Licuar el tomate, los chiles, el agua, los ajos y el pedazo de cebolla
- 5.** Agregar a la cacerola y sazonar por diez minutos
- 6.** Probar y agregar sal al gusto

Setas empanizadas

Ingredientes

- ½ kilogramo de setas enteras y grandes
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto
- Sal de ajo al gusto
- Salsa Inglesa al gusto
- 1 huevo
- 4 cucharadas de crema
- 1 barra de margarina
- 1 paquete de pan molido

Procedimiento

1. Acomodar las setas enteras en una charola
2. Espolvorear sal, pimienta, sal de ajo y salsa inglesa
3. Dejar marinar por media hora
4. Batir el huevo y la crema en un plato
5. Poner a calentar la sartén con la mantequilla
6. Introducir cada seta en el huevo con la crema
7. Sacar y empanizar
8. Poner a freír a que queden doradas
9. Servir con alguna ensalada al gusto



Impreso en Grupo Gráfico Editorial
Calle B No. 8, Parque Industrial Puebla 2000
Puebla, Puebla.
Impreso en papel Bond reciclado.
Tiraje: 10,000 ejemplares.

www.conafor.gob.mx