



[COCINA]

Champiñones: cinco recetas para deleitarse

La textura, el sabor y la versatilidad de este alimento lo convierte en un esencial culinario.

Ignacio Arriagada M.

versátil.

En la extensa lista de especies de hongos, los champiñones son los más conocidos, más cultivados y los que más se utilizan en el ámbito gastronómico, y por ello, los más consumidos por las personas en Chile y el mundo.

Asimismo, la textura y sabor de esta seta, sumada a la capacidad que tiene de absorber las esencias y la compatibilidad con varias técnicas de cocción, lo sitúan como un ingrediente

Este hongo comestible no solo destaca en lo culinario, sino también por sus propiedades nutricionales, puesto que cuenta con características esenciales como proteína, minerales, vitaminas y antioxidantes. Además, posee un bajo contenido calórico, lo que lo hace un alimento ideal para dietas saludables y equilibradas.

Cinco especialistas compartieron con este diario algunas recetas para hacer en casa y deleitarse con las bondades de los champiñones. ☺



PATÉ DE CHAMPIÑONES

POR JOHN JARA PINTO, CHEF Y ACADÉMICO DE INACAP, SEDE SAN JOAQUÍN.

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| Ingredientes | -100 gr de nueces |
| -500 gr de champiñones frescos | -1 cucharada de salsa de soya |
| -1 cebolla mediana | -100 gr de queso crema |
| -2 dientes de ajo | -Sal y pimienta al gusto |
| -2 cucharadas de aceite de oliva | -Cilantro fresco para decorar |

Picar la cebolla y los ajos finamente. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla y el ajo y sofreír hasta que estén dorados. Agregar los champiñones y cocinar durante 8-10 minutos, o hasta que suelten su líquido y estén dorados. Agregar la salsa de soya y cocinar un par de minutos más. Triturar la mezcla de champiñones cocidos en una procesadora de alimentos o licuadora. Añadir las nueces y el queso crema. Procesar hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Ajustar la sal y la pimienta según se desee. Dejar enfriar en el refrigerador durante al menos 1 hora antes de servir. Decorar con cilantro y acompañar con tostadas o galletas.

RISOTTO DE CHAMPIÑONES Y TRUFA

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.CL

- | | |
|--|--|
| Ingredientes | ras caliente |
| -1 taza de arroz arborio | -2 cucharadas de mantequilla |
| -200 gr de champiñones (portobello, shiitake o mezcla) | -50 gr de queso parmesano rallado |
| -1 cebolla picada | -1 cucharada de aceite de trufa (opcional) |
| -1 diente de ajo picado | -Sal y pimienta al gusto |
| -1/2 taza de vino blanco | |
| -4 tazas de caldo de verdura | |

En una sartén, derretir 1 cucharada de mantequilla y saltear los champiñones hasta que se doren. Retirar y reservar. En la misma sartén, añadir otra cucharada de mantequilla y sofreír la cebolla y el ajo. Agregar el arroz arborio y remover durante 1-2 minutos. Agregar el vino y dejar que se evapore. Añadir el caldo poco a poco, removiendo constantemente, hasta que el arroz esté cremoso y cocido. Incorporar los champiñones, el queso parmesano y el aceite de trufa. Ajustar la sal y pimienta. Servir caliente.



CEVICHE DE CHAMPIÑONES

POR XIMENA RODRÍGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UBO.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| Ingredientes | -1 cucharadita de sal |
| -250 gramos de champiñones frescos | -1/2 cucharadita de pimienta negra |
| -1/2 taza de jugo de limón fresco | -1/4 cucharadita de ajo picado |
| -1/4 taza de jugo de naranja fresco | -1/4 cucharadita de cilantro picado (opcional) |
| -1 cucharada de aceite de oliva | -1 chile serrano picado (opcional) |

Limpiar y cortar los champiñones en rodajas finas. ¿En un tazón, mezclar jugo de limón, jugo de naranja, aceite de oliva, sal, pimienta negra, ajo, cilantro y chile serrano. ¿Agregar las rodajas de champiñones y mezclar bien. ¿Cubrir y refrigerar durante 30 minutos para permitir que los champiñones "cocinen" en el jugo cítrico. ¿Servir frío, decorado con cilantro y chile serrano, si se desea.



CHAMPIÑONES RELLENOS

POR MARÍA CONSTANZA BUGMANN, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

- | | |
|-------------------------------|---|
| Ingredientes | -30 gr de pimienta roja |
| -8 champiñones grandes | -30 gr de pimienta verde |
| -2 pizzas de sal | -30 gr de zanahoria |
| -2 pizzas de pimienta molida | -1 ramita de perejil fresco (solo las hojas) |
| -100 gr de zapallito italiano | -Aceite de oliva al gusto |
| -1 diente de ajo | -100 gr de camarones crudos pelados y picados |
| -50 gr de cebolla | -1 cucharadita de maicena |

Retirar los tallos de los champiñones y espolvorear con 1 pizca de sal y otra de pimienta. Reservar. Picar fino el zapallito italiano, el ajo, la cebolla, el pimienta roja, el pimienta verde, la zanahoria, el perejil. En una sartén, agregar el aceite y las verduras picadas. Sofreír hasta que las verduras estén tiernas. Luego, añadir los camarones, 1 pizca de sal y 1 pizca de pimienta y rehogar por 2 minutos. Verter el contenido del vaso en un colador colocado sobre un bowl para recoger el líquido. Poner los champiñones en una fuente (apta para horno) y rellenar con la mezcla de verduras y camarones. Poner en la misma sartén el líquido del bowl y la maicena. Revolver hasta espesar levemente. Verter la salsa sobre los champiñones y llevar al horno precalentado hasta gratinar levemente. Servir.

QUICHE DE CHAMPIÑONES

POR CAROLINA PYE, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES.

- | | |
|---|----------------------------------|
| Ingredientes | -Una bandeja de champiñones |
| Para la masa: | -1/2 lata de atún |
| -1,5 taza de harina sin polvos (se puede usar integral) | -1 cda de aceite de oliva |
| -1/2 cda de polvos de hornear | -Sal al gusto |
| -1 huevo | -3/4 de taza de leche descremada |
| -2 cda de aceite de oliva | -2 huevos |
| -1/2 taza de agua | -1 cda de orégano y pimienta |
| -Pizca de sal | -1 lámina de queso mantecoso |
| Para el relleno: | |

Para la masa se debe mezclar todo y amasar hasta que quede una masa más o menos unida. Aceitar la base del molde para quiche y con los dedos estirar la masa hasta cubrir toda la base y un poco los bordes (para que el relleno no se salga). Trinchar con un tenedor y meter al horno a 200°C por 10 minutos. Para el relleno, lavar y cortar los champiñones y saltearlos junto a la media lata de atún, con un poco de aceite de oliva, ajo y sal. Reservar. En un bowl, mezclar 3/4 taza de leche descremada, los dos huevos, la sal y condimentar al gusto. Cuando la masa este lista, retirar del horno y agregar la mezcla de los champiñones con el atún y distribuir sobre la masa. Luego, añadir la mezcla de la leche con los huevos y poner un poco de queso mantecoso picado fino. Hornear por 30 minutos y servir.

