

8.- RECETAS CON NÍSCALOS. JORNADAS MICOLÓGICAS. SILES 2008.

Recopilación: Ana María **RAMÍREZ VILLAR**
Asociación "Lactarius". Jaén (España)

LACTARIUS 19: 56 - 58 (2010). ISSN: 1132 - 2365

RESUMEN: En este artículo se recogen algunas recetas de cocina popular de la Sierra de Cazorla, Segura y Las Villas elaboradas con níscales "*lactarius deliciosus*".

ABSTRACT: This article includes some popular wild mushrooms recipes (*lactarius deliciosus*) from Sierra de Cazorla, Segura and Las Villas.

ARROZ CON NÍSCALOS.

Petra Ortega Herrera

Sofreír en aceite de oliva un poco de cebolla, ajo, pimiento y tomate picaditos. A continuación se echan los níscales troceados (previamente se han limpiado y se les han dado un hervor en agua, que se ha tirado), y trocitos de pollo. Luego se ha refrito el arroz y por último se le añade un poco de pimentón dulce.

Todo se ha hecho en cazuela de barro.

Después se le ha añadido el doble y algo más de agua, un poco de colorante y la sal. Se dejan cocer 15 minutos. Primero a fuego fuerte y a los 10 minutos se baja un poco hasta el final de la cocción y después de apartarlo se deja reposar tapado con un paño durante 5 minutos más.

MIGAS CON NÍSCALOS.

María del Carmen Ruiz

Se desahúma aceite con unas patatas a ruedas. Se hace una gacheta de agua con harina que

tenga la consistencia de un flan. Se fríe en el aceite desahumado dándole golpes con la rasera para que se rompan y se queden como las migas de pan.

Se come con níscales fritos.

POTAJE DE HABICHUELAS

PINTAS Y NÍSCALOS .

Victoria López

Las habichuelas se ponen a remojo la noche anterior en **agua fría**.

Se ponen las habichuelas a cocer con **agua fría** y una hoja de laurel. Y se les va cortando el hervor tres veces con un poco de agua fría cada vez. Esta operación se hace para que salgan más tiernas. Se dejan cociendo a fuego suave. Mientras tanto se van preparando el resto de los ingredientes.

Los níscales que se van a echar al potaje se hierven unos minutos en agua, que después se tira, los níscales se reservan.

Se fríe un ajo y se echa en el mortero. En el mismo mortero se pone un poco de azafrán y perejil y se maja todo junto con un poco de sal.

En el aceite de freír el ajo se sofríen primero: cebolla, luego pimienta y después tomate, todo muy picadito, se añade una cucharadita de pimentón, se le da una vuelta y se echa sobre las habichuelas que ya están cociendo. También se añaden los níscales que teníamos reservados y el majado del mortero.

Mientras sigue cociendo todo se preparan unas patatas peladas y troceadas, que se sofríen un poquito antes de añadir las al potaje. Esto se hace cuando las habichuelas llevan casi una hora cociendo. Es el momento de poner la sal y si se quiere un poco de colorante. Cuando pase media hora todo estará a punto.

Hay que procurar no poner demasiada agua para que salga espesito. Con las habichuelas no hay problema, pues si hace falta más, se añade cuando haga falta, pero **siempre fría**.

TORTILLA DE NÍSCALOS.

Felicitas Ortega Herrera

Se fríen los niscalos partidos en trozos pequeños. Después se le añaden huevos batidos al gusto y se cuajan en tortilla.

TORTILLA DE NÍSCALOS (Otra)

Justa Parras Herrera

Se fríen los niscalos partidos en trozos pequeños. Después se le añaden huevos batidos con ajo y perejil picaditos al gusto y se cuajan en tortilla.

AJO CON NÍSCALOS

Justa Parras Herrera

Freír niscalos troceados, sacar de la sartén y reservar. En el mismo aceite, freír patatas a ruedas finas, sacar y reservar.

Después freír pimiento verde a tiras, sacar y reservar. También se fríe un pimiento rojo seco.

Por último, se fríe tomate rallado. Cuando está se le añade un majado de ajo, el pimiento seco frito, cominos y clavo. Se le une todo lo que se había frito anteriormente.

Luego se le añade la harina y se fríe, se le añade el agua necesaria, y la sal.

ANDRAJOS

Josefina Parras Herrera

Freír niscalos, patatas y pimientos verdes. Después tomate rallado, ajo picado y pimentón. A esto se le da un hervor, y a continuación se le añaden los andrajos y un poco de sal. Se deja cocer hasta que están en su punto.

Para hacer la masa de los andrajos se pone 150cc de agua con un poco de sal y se le añade la harina que admita hasta formar una masa que se pueda extender.

Se trabaja bien para que no queden grumos y se estira hasta alcanzar un grosor de un par de milímetros.