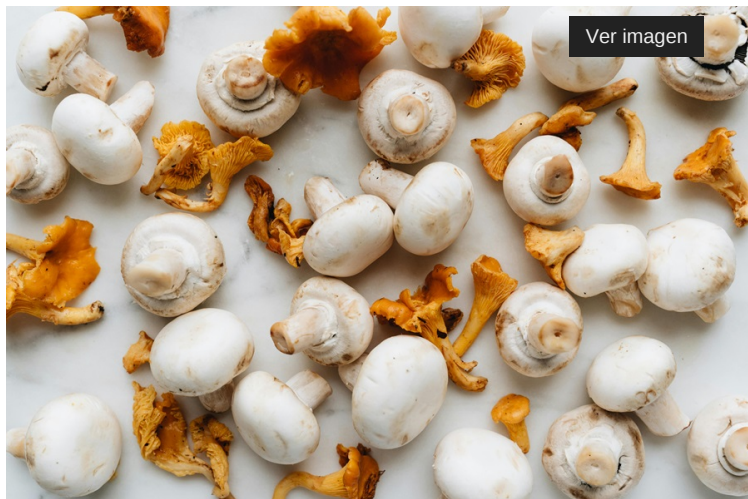


Guisos con setas: 3 recetas tradicionales de Cataluña

05 nov 2024

Si te gustan las setas, estás en el lugar adecuado. Hoy te traemos tres recetas tradicionales de Cataluña con setas muy fáciles de hacer, perfectas para el frío. ¡Vamos a cocinar!

Las setas en la gastronomía catalana: un tesoro de la cocina local



Las setas son un ingrediente esencial de la comida catalana, sobre todo en la temporada de otoño e invierno, que están en su mejor momento.

Salir a la montaña a recolectar setas en familia es un buen plan, pero ojo, porque hay que saber cuáles se están cogiendo, ya que siempre nos puede sorprender alguna venenosa y podría ser peligroso. Si eres un experto en setas, las zonas más populares para recolectarlas en Cataluña serían la comarca del Berguedà, el Pirineo Catalán, el Parque Natural del Montseny, el Solsonès y Osona.

Fricandó con setas, un clásico catalán

Uno de los guisos más populares de otoño en Cataluña es el fricandó con setas, especialmente en las zonas urbanas y rurales donde cada familia guarda su propia receta.

Se dice que el origen de este plato es medieval, dado su parecido a la ternera sosengua. Sin embargo, la receta tal y como la conocemos hoy apareció por primera vez en el siglo XVIII en un recetario de cocina. Y, a diferencia de muchos platos típicos tradicionales, el fricandó de ternera no tiene un origen campesino; en realidad era un plato propio de la ciudad y de ocasiones especiales, porque la carne de ternera no era barata.

Ingredientes

Ingredientes para 4 personas:

- 800 g de ternera
- Harina para enharinar la carne
- 1 cebolla grande

- 1/4 de zanahoria
- 2 tomates maduros
- 1 vaso de vino rancio
- 5 l de caldo de carne
- 200 g de setas variadas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Para la picada:

- 2 ajos
- 10 g de almendras tostadas
- 10 g de avellanas tostadas
- 1 rebanada de pan frito
- Perejil

Paso a paso para preparar el fricandó con setas

1. Salpimienta y enharina la ternera. En una cazuela dora los filetes con aceite, retíralos y reserva. En la misma cazuela, sofríe la cebolla y la zanahoria picadas. Añade el tomate rallado, cocina hasta reducir, y luego incorpora el vino. Deja reducir unos minutos, vuelve a añadir la carne y cúbreala con caldo. Cocina a fuego bajo durante 45 minutos.
2. Corta las setas y saltéalas en una sartén con aceite y sal. Agrégalas al guiso.
3. Para la picada, tritura ajo, almendras, avellanas, pan frito y perejil en un mortero. Diluye con un poco de caldo y añádela al guiso. Cocina 10 minutos más, apaga el fuego y deja reposar 10 minutos antes de servir.

Guiso de setas con butifarra

Ferran Adrià, cocinero catalán con 3 estrellas en la Guía Michelin, tiene la receta perfecta para cocinar este guiso catalán de setas con butifarra.

Ingredientes

- 4 butifarras
- 300 g de setas variadas
- 2 dientes de ajo
- Romero fresco
- Tomillo fresco
- 6 cucharadas de vino dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- Un poquito de perejil fresco

Cómo preparar el guiso de setas con butifarra

1. El primer truco es quitarles la piel a las butifarras, cortarlas y saltearlas con aceite de oliva virgen extra. Añade los ajos pelados junto al romero y el tomillo frescos y sigue salteando.
2. Añade el vino dulce tipo Moscatel y dejar que reduzca un minuto.
3. En otra sartén saltear las setas limpias en aceite de oliva.
4. Cuando estén salteadas, añadir las butifarras y cocinar durante 15 minutos. Salpimentar a gusto.
5. Servir con un toque de perejil.

Suquet de setas, un plato tradicional con sabor a mar y montaña

Lo más conocido y tradicional es el suquet de pescado, pero utilizando la base de esa receta se pueden crear otras como el suquet de merluza con almejas y setas o el suquet de setas totalmente vegano.

Ingredientes del suquet de setas

- 2 patatas
- 300 g de setas
- Caldo vegetal
- 1 cebolla
- 2 tomates
- Picada de almendras, pan, ajo.
- Perejil
- Laurel
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación

1. Rehogar las setas en una sartén con aceite de oliva.
2. En una cazuela con aceite de oliva y laurel pochar la cebolla picada.
3. Añadir las patatas cortadas y rehogar por unos minutos.
4. Añadir las setas, el caldo vegetal y dejar cocer durante 20 minutos.
5. Hacer la picada con el pan frito, almendras y ajo y añadir a la cazuela.
6. Saltear un poco de perejil en el aceite de la picada, echar el tomate rallado y añadir la mezcla a la cazuela. Dejar hervir un minuto, apagar y servir.

Ya puedes disfrutar preparando y degustando estas recetas. Recuerda que siempre puedes comprar los ingredientes en un solo clic desde [capraboacasa](https://capraboacasa.com/) [<https://capraboacasa.com/>].



Embutidos [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00014.xml>]

La gastronomía catalana tiene una gran variedad de embutidos, que van más allá del popular fuet. ¡Descubre qué son los embutidos y cuáles son los más tradicionales de Cataluña!