

Setas con Huevo y Foie.



Ya es otoño de manera oficial aunque sólo en el calendario, porque las altas temperaturas de las que seguimos disfrutando en Motril nos impiden guardar las chanclas y el pareo.

Aun así, comienza la temporada de setas (aquí os dejo el [Calendario](#)) y recupero para la ocasión una receta dedicada a los amantes de estas joyas que la madre naturaleza nos ofrece.

Un plato que he preparado con una par de variedades muy comunes en supermercados y que podéis elaborar si os apetece, sobre todo aquellos que tenéis la suerte de vivir en tierra de trufas, con vuestros hongos favoritos.

Al añadirle proteína animal se convierten en un contundente manjar, pero no olvides que las setas por si solas son un alimento rico en vitaminas, minerales y fibra, con un aporte calórico muy bajo por su pobre contenido en hidratos y grasas.

Una elaboración muy sencilla que, acompañada de una buena copa de vino, convertirá tu mesa en una verdadera fiesta.

Aquí os dejo la receta. Espero que os guste.

Besos.



«Dúo de Setas con Huevo y Foie»

Ingredientes (Para 2 personas):

- 6 Setas Ostra de Cultivo Grandes.
- 2 Huevos.
- 6 Champiñones (podéis sustituir por cualquier otra variedad de seta que prefiráis).
- 1 Cebolleta Pequeña.
- Una Capa de Bulbo de Hinojo.
- Un trozo de Pimiento Verde.
- 2 Filetitos (de 20 gr. Aprox. cada uno) de Hígado Fresco de Pato.
- Media Cucharadita de Sal del Himalaya.
- 1 Cucharada de Salsa Tamari. (soja sin gluten).
- Pimienta Blanca Molida.
- 3 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1 Cucharada de Pedro Ximenez (o cualquier otro vino oloroso).
- Una pizca de Sal Negra.
- Unos tallos de Cebollino Fresco.

- Medio Vasito de Aceite de Oliva Virgen Extra para freír los Huevos. (no aparece en la foto).



Paso a Paso

Limpiamos las setas con un papel o trapito limpio por si tuvieran algún resto de tierra. Con una pizca del aceite las salteamos a fuego vivo, salpimentadas durante un par de minutos por cada cara, dejándolas doraditas.

Las colocamos en la bandeja del horno sobre papel de hornear y las metemos a 100°C mientras elaboramos el resto del plato.



Lavamos, secamos y picamos en pequeños trocitos la cebolleta, el pimiento, el hinojo y reservamos. Pelamos, cortamos en trocitos pequeños también los champiñones y reservamos.



En la misma sartén en la que hemos salteado las setas ponemos a calentar el aceite restante de las 2 cucharadas y, a fuego medio pochamos la cebolleta, el pimiento y el hinojo.

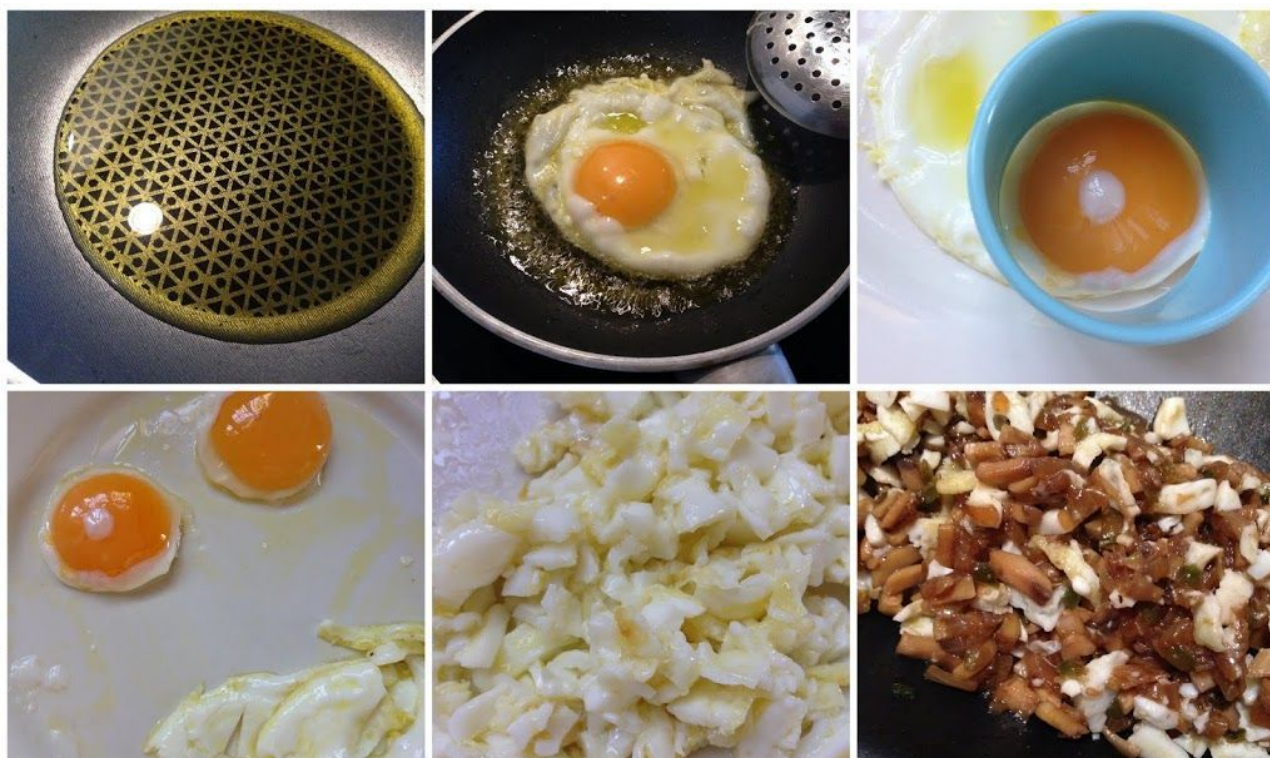
Cuando empiecen a transparentar incorporamos el champiñón picadito, mezclamos y añadimos la salsa tamari y el vino. Cocinaremos a fuego medio hasta que se haya consumido por completo el jugo y rectificamos de sal y ponemos una

pizquita de pimienta molida.



Es el momento de freír los huevos en el medio vasito de aceite, bien calentito durante muy poco tiempo, para que la yema nos quede totalmente líquida. Retiramos los huevos a un plato y con ayuda de un cortador de galletas separamos las claras de las yemas, con cuidado de no romper éstas últimas, y las reservamos.

Troceamos las claras y se las incorporamos a las verduras pochaditas con los champiñones mezclándolo todo muy bien.



Justo antes de servir, en una sartén antiadherente a fuego muy vivo con un poco

de sal, asamos vuelta y vuelta los filetitos de hígado de pato salpimentados y muy fríos (mantenlos en la nevera hasta el momento de prepararlos) y cuidado!!!, se hacen en segundos, en cuanto veas que empiezan a soltar grasa les das la vuelta y en un par de segundos estarán listos. Retiramos de la sartén inmediatamente y reservalos en un plato.



Para emplatar, colocamos los tallos de cebollino en el plato y sobre ellos ponemos un par de setas enteras cubriendo parte de los tallos. Añadimos la mitad de los champiñones pochaditos con las verduras y la clara de huevo. Colocamos un filetito de foie sobre las setas, lo cubrimos con otra de las setas enteras reservadas y encima de la misma colocaremos la yema de huevo sobre la que espolvorearemos unos granos de sal negra.



Listo y delicioso!!!!



Dúo de Setas
con Huevo y Foie





Ya se lo que quiero