

RECETARIO EXPLORING PATAGONIA



www.exploringpatagonia.cl



En el corazón de la Patagonia, donde la naturaleza y los paisajes cautivadores se entrelazan, nace Exploring Patagonia. Nos enorgullece presentarles este recetario con una selección de nuestras mejores recetas de hongos deshidratados y en conserva.

En este viaje, hemos descubierto un tesoro oculto en los bosques y queremos compartirlos con ustedes. Nuestro compromiso con la calidad y el respeto por la naturaleza nos ha llevado a trabajar con pasión y dedicación para recolectar, procesar y deshidratar estos hongos de manera cuidadosa y artesanal. Cada uno de ellos llega a sus manos después de que ha sido seleccionado con atención, asegurando su frescura y sabor único. En nuestra empresa, valoramos profundamente la sostenibilidad y el respeto por el medio ambiente. Nos esforzamos por trabajar de la mano con las comunidades locales, fomentando el comercio justo y promoviendo prácticas responsables de recolección y cultivo.

La Morchella, con su forma distintiva y sabor delicado, nos transporta al mundo de la alta gastronomía. Los Boletus, con su textura carnosa y sabor terroso, nos brindan una experiencia llena de aromas y sabores intensos. Los Lactarius, con su carácter suave, nos sorprenden con su versatilidad y personalidad única. Y por último, el maqui, con su potente contenido antioxidante y sabor frutal, nos brinda un toque especial en nuestras creaciones culinarias.

Este recetario es un tributo a nuestra pasión por la cocina, y queremos compartirlo con ustedes para que puedan disfrutar de su magia. A través de estas páginas, encontrarán una variedad de deliciosas recetas, desde platos tradicionales hasta creaciones innovadoras, que resaltan el sabor y la versatilidad de nuestros productos.

¡Bienvenid@s a un mundo lleno de sabor!

NOTA

Todas las recetas fueron realizadas con nuestros productos, todas las fotografías son de autoría personal. Se prohíbe el uso o la reproducción parcial de estas imágenes para fines no académicos.

Recuerda también siempre eliminar el agua con la que hidratas tus setas



Nuestros Productos

Exploring Patagonia

La Morchella Esculenta, con su forma distintiva de panal de abeja, despiertan la curiosidad de los comensales. Su presencia en platos gourmet y refinados los convierte en una elección ideal para deleitar a los paladares más exigentes. Nuestros formatos doypack van desde los 15 hasta los 125 gramos para llegar a cada una de sus cocinas. Contamos con calibres especiales a petición de los clientes y con formatos de polvo para dar cuando quieres darle sazón a tus preparaciones.

Los Boletus, con su carne firme y sabor terroso, son verdaderos tesoros gastronómicos que añaden profundidad y carácter a cualquier creación culinaria. Desde risottos y guisos hasta platos de pasta y salsas, los Boletus se destacan por su versatilidad y su capacidad para elevar cualquier receta a un nivel superior. Contamos con formato en láminas y polvo.

Los Lactarius, también conocidos como niscalos, destacan con su sabor suave y textura carnosa, brindan una experiencia sorprendente y agradable al paladar. Su versatilidad en la cocina te permitirá explorar nuevos horizontes y crear platos que cautivarán a tus invitados.

Y no podemos olvidar el maqui, un auténtico tesoro antioxidante. Sus propiedades nutritivas y su inconfundible sabor frutal lo convierten en un ingrediente imprescindible en smoothies, postres y bebidas refrescantes. Con su vibrante color púrpura y su perfil de sabor único, el maqui te brindará sabores saludables y deliciosos.



RISOTTO DE MORCHELLAS

Con Morchella Esculenta



 3-4 porciones  45 minutos

INGREDIENTES

200 g de arroz Arborio o
Carnaroli

15 g de morchellas secas
(rehidratadas)

1 cebolla pequeña, finamente
picada

2 dientes de ajo, picados

4 tazas de caldo de vegetales

1/2 taza de vino blanco

2 cucharadas de mantequilla

1/4 taza de queso parmesano
rallado

2 cucharadas de aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

1. Comienza por rehidratar las Morchellas. Colocalas en un tazón y cúbrelos con agua caliente. Déjalas reposar durante 20-30 minutos hasta que se hayan ablandado. Luego, escúrrelas y enjuágalas bien para eliminar cualquier residuo de tierra.
2. En una olla grande, calienta el caldo de vegetales y mantenlo caliente a fuego bajo.
3. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla picada y el ajo y cocínalos hasta que estén dorados.
4. Añade las morchellas a la sartén y cocínalas hasta que estén suaves.
5. Agrega el arroz a la sartén y revuelve bien para cubrirlo con el aceite y los jugos de las morchellas. Cocina durante un minuto para que el arroz se tueste ligeramente.

6. Vierte el vino blanco en la sartén y remueve hasta que se haya evaporado por completo.
7. Comienza a agregar el caldo caliente de vegetales, una taza a la vez, revolviendo constantemente. A medida que el arroz absorbe el caldo, agrega más. Continúa este proceso hasta que el arroz esté al dente, cremoso y haya absorbido la mayor parte del caldo. Esto debería tomar alrededor de 20-25 minutos.
8. Retira la sartén del fuego y añade la mantequilla y el queso parmesano rallado. Remueve vigorosamente para combinarlos y lograr una textura cremosa.
9. Prueba el risotto y sazónalo con sal y pimienta al gusto. Ajusta los condimentos según tus preferencias personales.
10. Sirve el risotto de morchella inmediatamente, espolvoreado con perejil fresco picado para decorar.



Bolognesa de hongos

Con Lactarius Deliciosus



 4-6 porciones  90 minutos

INGREDIENTES

250 g de hongos Lactarius en salmuera, escurridos y enjuagados
1 cebolla grande, picada
2 zanahorias, picadas en cubitos
2 tallos de apio, picados
3 dientes de ajo, picados
1 lata de tomates pelados
1/2 taza de vino tinto
1 taza de caldo de vegetales
2 cucharaditas de azúcar
Aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

1. En una sartén grande, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla, las zanahorias, el apio y el ajo, y cocínalos hasta que estén tiernos y dorados.
2. Añade los hongos Lactarius escurridos, picados y enjuagados a la sartén. Cocina por unos minutos hasta que los hongos se calienten.
3. Agrega los tomates pelados y picados en cubos a la sartén.
4. Vierte el vino tinto en la sartén y deja que se evapore durante unos minutos.
5. Agrega el caldo de vegetales y el azúcar. Mezcla bien todos los ingredientes.
6. Reduce el fuego a bajo, cubre la sartén y deja que la salsa boloñesa se cocine a fuego lento durante 45 minutos. Esto permitirá que los sabores se mezclen y la salsa se espese.

Bolognesa de hongos

Con Boletus Luteus



 4-6 porciones  90 minutos

INGREDIENTES

20 g de hongos
deshidratados
1 cebolla grande, picada
2 zanahorias, picadas en
cubitos
2 tallos de apio, picados
3 dientes de ajo, picados
1 lata de tomates pelados
1/2 taza de vino tinto
1 taza de caldo de vegetales
2 cucharaditas de azúcar
Aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

1. En una sartén grande, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla, las zanahorias, el apio y el ajo, y cocínalos hasta que estén tiernos y dorados.
2. Añade los hongos previamente hidratados. Cocina por unos minutos hasta que se calienten.
3. Agrega los tomates pelados y picados en cubos a la sartén
4. Vierte el vino tinto en la sartén y deja que se evapore durante unos minutos.
5. Agrega el caldo de vegetales y el azúcar. Mezcla bien todos los ingredientes.
6. Reduce el fuego a bajo, cubre la sartén y deja que la salsa boloñesa se cocine a fuego lento durante 45 minutos. Esto permitirá que los sabores se mezclen y la salsa se espese.



Ratatouille

Con champiñones y polvo de callampas secas



3-4 porciones



60 minutos

INGREDIENTES

2 berenjenas

2 calabacines

1 cebolla grande

200 g de champiñones frescos,
laminados

20 g de polvo de callampas secas,
rehidratadas y cortadas en trozos

3 dientes de ajo, picados

400 g de tomate cortados en
láminas

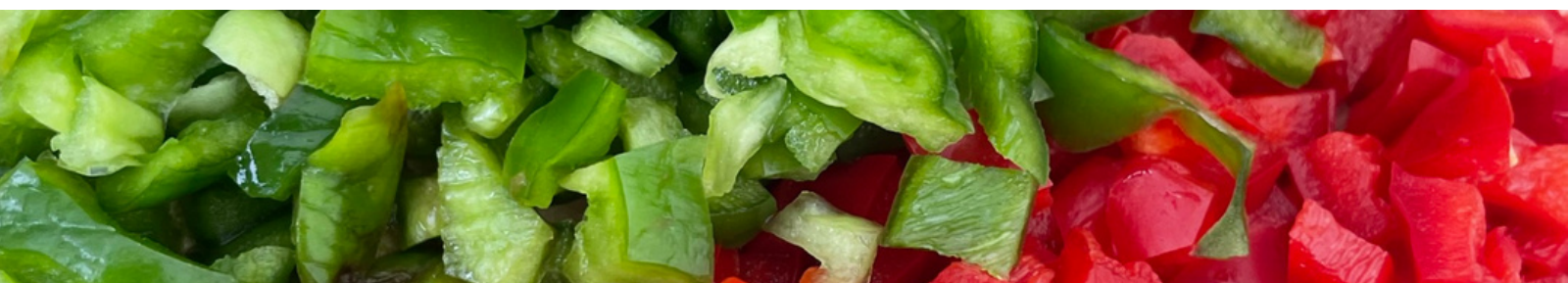
2 cucharaditas de orégano seco

Aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 190°C (375°F).
2. Corta las berenjenas, los calabacines, los pimientos y la cebolla en láminas finas.
3. En un recipiente apto para horno, coloca una capa de rodajas de berenjena, seguida de una capa de rodajas de calabacín, pimientos, cebolla y los champiñones. Repite las capas hasta que se agoten los ingredientes, alternando los diferentes vegetales.
4. Rocía las capas de vegetales con 2 cucharadas de aceite de oliva y condimenta con el polvo de callampas secas, sal y pimienta al gusto.
5. Cubre el recipiente con papel de aluminio y hornea durante aproximadamente 45 minutos. Luego, retira el papel de aluminio y hornea por otros 15 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos y ligeramente dorados.





Ceviche de Lactarius



2 porciones



30 minutos

INGREDIENTES

250 g de Lactarius en salmuera,
escurridos y enjuagados

1 cebolla morada, cortada en
cubos

1 pimiento rojo, cortado en
cubitos

1/2 palta en cubos

Jugo de 4 limones

cilantro fresco picado

Sal y pimienta al gusto

Ají y mango (opcional)

PREPARACIÓN

1. En un tazón, coloca los Lactarius escurridos, enjuagados y picados en cubo.
2. Agrega la cebolla roja, los pimientos y el limón al tazón con los Lactarius.
3. Asegúrate de que todos los ingredientes estén cubiertos por el jugo cítrico. Deja marinar durante aproximadamente 15-20 minutos para que los sabores se mezclen.
4. Agrega la palta en cubos y el cilantro. Condimenta con sal y pimienta al gusto. Si te gusta el ceviche picante, también puedes añadir ají verde picado sin semilla o añadir mango.
5. Mezcla suavemente todos los ingredientes hasta que estén bien combinados.





Leche de tigre



1/2 tazón



5 minutos

INGREDIENTES

jugo de limón fresco de 1 limón
1 diente de ajo
1 trozo pequeño de jengibre fresco, pelado
1 cdta de apio seco o 1 hoja de apio fresco
1/4 de corazón de cebolla
1/4 taza de leche fría
Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. En una licuadora, agrega el jugo de limón, el ajo, el jengibre, el ají amarillo, (si lo estás usando), la cebolla y el apio.
2. Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
3. Agrega gradualmente la leche puede variar según la consistencia deseada. Si prefieres una leche de tigre más espesa, agrega menos; si prefieres una consistencia más líquida, agrega más.
4. Prueba la leche de tigre y sazónala con sal al gusto. Ajusta los condimentos según tus preferencias personales.
5. Una vez lista, agregala al ceviche que tenías refrigerando

NOTAS

Puedes utilizar cualquier tipo de leche (vegetal o animal)



Smoothie de Maqui



2 servings



15 minutes

INGREDIENTES

1 plátano maduro

1 taza de berries

3 cucharadas de maqui

1 taza de leche

Cubitos de hielo

(opcional, para una

textura más fría y

espesa)

PASO A PASO

1. En una licuadora, agrega el plátano maduro pelado y cortado en trozos.
2. Añade los berries y el maqui deshidratado entero.
3. Vierte la leche de tu elección en la licuadora.
4. Opcionalmente, puedes añadir algunos cubitos de hielo para obtener una textura más fría y espesa.
5. Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
6. Una vez que el smoothie esté bien mezclado y tenga la consistencia deseada, sírvelo en un vaso y disfrútalo de inmediato.
7. Puedes colarlo para evitar las semillas del maqui





Infusión de Maqui

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de maqui deshidratado
- 300 ml de agua caliente
- Miel a gusto



PASO A PASO

1. En una taza, coloca el maqui deshidratado, si tienes infusor colócalo en este.
2. Vierte el agua caliente sobre el maqui.
3. Deja reposar durante aproximadamente 5 minutos para que los sabores y antioxidantes del maqui se infundan en el agua.
4. Si deseas endulzar la infusión, agrega miel o cualquier edulcorante de tu elección y mezcla bien.
5. Utiliza un colador para filtrar la infusión y retirar los restos de maqui si lo colocaste directo en la taza
6. Sirve la infusión de maqui caliente y disfrútala.



NOTA

Puedes dejar enfriar y agregar hielo, limón y menta para crear una bebida refrescante

Lactonesa de Morchella

Con polvo de morchella



10 porciones



25 minutos

INGREDIENTES

10 g de polvo de morchellas

200 ml de aceite de

100 ml de leche

1 diente de ajo, picado

1 cucharada de vinagre de vino blanco

Sal y pimienta al gusto

Gotas de limón al gusto

INSTRUCCIONES

1. Rehidrata el polvo de morchella en agua caliente durante aproximadamente 20 minutos.
2. En un recipiente alto y estrecho, coloca el aceite y la leche a temperatura ambiente.
3. Utilizando una batidora de mano, comienza a mezclar los ingredientes, cuando alcances la consistencia deseada - similar a la mayonesa agrega el vinagre, la sal, pimienta y limón.
4. Agrega las morchellas a la lactonesa y mezcla bien para distribuirlas de manera uniforme.
5. Prueba y ajusta el sazón según tus preferencias personales.



Empanadas de hongos



8 porciones



90 minutos

INGREDIENTES

Para el relleno

30 g de boletus deshidratados

1 cebolla mediana

2 dientes de ajo

2 cucharadas de aceite

Aceituna y huevo cocido a gusto

Sal

Para la masa

2 ½ tazas de harina

½ cucharadita de sal

½ taza de mantequilla

fría, cortada en cubos

½ taza de agua tibia

INSTRUCCIONES

1. Prepara la masa: En un tazón grande, mezcla la harina y la sal. Agrega la mantequilla fría y mezcla con un tenedor o tus manos hasta que la mezcla tenga una textura arenosa.
2. Añade el agua tibia, poco a poco, mientras mezclas con una cuchara de madera. Continúa amasando hasta que la masa se una y puedas formar una bola. Envuelve la masa en film transparente y déjala reposar.
3. Prepara el relleno: Rehidrata los hongos. Una vez hidratados, escúrrelos y córtalos en trozos pequeños.
4. En una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y cocínalos hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
5. Agrega los hongos boletus deshidratados hidratados y picados a la sartén.



6. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
7. Divide la masa en dos partes. Estira cada porción de masa con un rodillo sobre una superficie enharinada hasta que tenga un grosor de aproximadamente 3-4 mm. Coloca una de las masas estiradas en una bandeja para horno.
8. Coloca el relleno sobre la masa extendida en la bandeja, esparciéndolo de manera uniforme. Agrega un trozo de huevo cocido y una aceituna a gusto.
9. Cubre el relleno con la segunda masa estirada y sella los bordes presionándolos juntos. Puedes hacer utilizar un tenedor para sellar los bordes.
10. Haz pequeñas incisiones en la parte superior de la empanada para permitir que el vapor escape durante la cocción.
11. Pincela la superficie de la empanada con huevo batido.
12. Hornea la empanada en el horno precalentado durante aproximadamente 25-30 minutos, o hasta que esté dorada y crujiente.



EN EXPLORING PATAGONIA
TENEMOS UNA AMPLIA GAMA DE SETAS PARA DESCUBRIR





Llegamos al final de este primer recetario lleno de sabores, aromas y experiencias culinarias. Ha sido un verdadero placer acompañarles en este viaje a través de recetas inspiradas en los hongos Morchella, Boletus y Lactarius, así como el maravilloso maqui de la Patagonia.

Esperamos que estas recetas hayan despertado su creatividad en la cocina, brindándoles la oportunidad de explorar nuevos ingredientes, técnicas y sabores. Cada plato creado es una expresión de amor por la gastronomía y un tributo a los tesoros naturales que la naturaleza nos regala.

Recordemos que la cocina es un arte en constante evolución, y en cada preparación podemos agregar nuestro toque personal, adaptando y experimentando según nuestros gustos y preferencias. Que este recetario sea solo el punto de partida para descubrir un mundo de posibilidades culinarias infinitas.

Nos gustaría expresar nuestro agradecimiento a todos aquellos que hicieron posible este proyecto: a los recolectores de hongos y maqui que con su trabajo minucioso nos brindan estos ingredientes excepcionales, a los chefs y cocineros que comparten su pasión por la cocina y a ustedes, nuestros lectores, por acompañarnos en esta aventura gastronómica.

Nos despedimos con la esperanza de que estas recetas hayan enriquecido su repertorio culinario y les hayan brindado momentos de disfrute y deleite en cada bocado. ¡Que sigan explorando, experimentando y creando platos llenos de sabor y amor!

Con todo nuestro cariño y buenos deseos,

www.exploringpatagonia.cl

