

Festival por la cultura
er. **HONGOS** de los
SILVESTRES

Corredor micocultural: Hidalgo-Puebla-Tlaxcala

Zacatlán, Puebla, México 2015

RECETARIO DE COCINA



DE:

HONGOS

SILVESTRES

Recetario Tradicional de Hongos Silvestres

Fascículo 1

México: Región Este



Red Temática del Patrimonio Biocultural

Primera edición: 2017

D.R. © 2017

Red Temática sobre el Patrimonio Biocultural
Nodo Regional Hidalgo-Tlaxcala
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología

ISBN

Hecho e impreso en México.



Las recetas que se presentan a continuación fueron obtenidas a través de entrevistas con personas de diferentes comunidades ubicadas en los estados de Hidalgo, Puebla y Tlaxcala, durante la realización del “1er Festival por la cultura de los hongos silvestres” llevado a cabo el día 22 de agosto de 2015 en Zacatlán, Puebla.

Por lo cual, los autores hacen extensivo su agradecimiento a todas y cada una de las personas que colaboraron y aportaron sus sabios conocimientos para el desarrollo del presente trabajo.

Autores: Comunidades Nanacamilpa y San isidro Buensuceso, Tlaxcala; El Tejocotal y El Cerezo, Hgo.; Jicolapa, Pue.

Compiladores: Adriana Montoya Esquivel, Rosabel Juárez Barradas, Marlene Medellín Espinosa, Diana Romero Bustos, y Ángel Moreno Fuentes.

Editores: Adriana Montoya-Esquivel y Ángel Moreno Fuentes

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
Caldo de hongos	2
Manitas en salsa verde	3
Mole de Tlapitzal	4
Chilongo	5
Hongos fritos con chile	6
Xolete en salsa de guajillo	7
Xolete en tesmole	8
Ayoxóchitl con huevo	9
Tamales de hongos	10
Xotoma asado	12
Xelhuasnanacatl en mole	13
Xelhuasnanacatl en quesadillas	14
Tlapitzal en salsa con carne de puerco	15
Yemitas fritas en seco	16
Xuaque a la olla	17
Panzas asadas con chile chiltepín	18
Hongos al jugo	19
Xuaques a la mexicana	20
Tlapanile de hongos de leche	21
Caldo de hongo huevo	22
Hongo venadito con pollo	23
Sopa de verduras con hongos	24
Huevos revueltos con escobetas	25
Pipián con hongos	26
Chicharrón en chile verde con hongos	27

Introducción

El hombre, desde que comenzó a preparar los alimentos hace miles de años, ha desarrollado gustos sorprendentes y a través de los siglos ha conservado la memoria de los grandes platos que se repiten y se perfeccionan en cada generación.

México, es reconocido en el mundo por su rica tradición gastronómica que ofrece una gran variedad de platillos hechos con un sinfín de ingredientes, dentro de los cuales, los hongos juegan un papel esencial.

En las diferentes comunidades de los estados de Hidalgo, Puebla y Tlaxcala la recolección y el consumo de los hongos son actividades de gran importancia. La forma en que los hongos silvestres se preparan son muy variadas y dependen de las costumbres y la economía familiar y de la especie de hongo.

El nombre de cada uno de los hongos puede ser el mismo o variar de una comunidad a otra. Para distinguir los hongos comestible de los venenosos, lo necesario es conocerlos, a través de la observación de cada una de las partes de su cuerpo, su forma, sus colores y el lugar en que crecen. Lo más importante siempre será, no consumir aquellos hongos que no se conozcan a la perfección.

Otro punto importante, es conservar siempre un ejemplar de cada hongo que se guise sin preparar, en caso de una emergencia para que el médico sepa la clase de hongo que se consumió y pueda recomendar un tratamiento.



CALDO DE HONGOS

INGREDIENTES

Hongos:

- Basurita
- Malacate
- Moloche
- Orejitas

Ingredientes secundarios:

- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 2 ramitas de epazote
- Chile verde (al gusto)
- Sal (al gusto)
- Aceite (cantidad necesaria)
- Agua (cantidad necesaria)

PREPARACIÓN

1. Los hongos tienen que limpiarse, una vez limpios deben deshebrarse y freírse en aceite.
2. El ajo, la cebolla, el epazote y los chiles verdes deben ser picados finamente.
3. Calentar el agua en una cazuela y posteriormente añadir los hongos fritos y el resto de los ingredientes previamente picados.
4. Dejar hervir hasta que los hongos tengan una consistencia blanda.



María Josefina (San Miguel Cerezo, Hidalgo)



MANITAS EN SALSA VERDE

INGREDIENTES

Hongos:

- Manitas

Ingredientes secundarios:

- 1 diente de ajo
- ¼ cebolla
- ½ Kg de tomate verde
- Chile verde (al gusto)
- 2 cucharaditas de aceite
- Sal (al gusto)
- Agua (cantidad necesaria)

PREPARACIÓN

1. Las manitas se limpian y se ponen a hervir en agua con sal y un trozo de cebolla. Una vez que los hongos están cocidos se retiran del agua.
2. Para preparar la salsa, deben licuarse en licuadora o molcajete los tomates, los chiles, el ajo y la cebolla.
3. En una cacerola se calienta el aceite y se agregan los ingredientes previamente licuados, con sal al gusto. Se añade la cantidad de agua necesaria y se deja cocer.
4. Cuando la salsa esta lista, es el momento de agregar las manitas previamente cocidas.



María Josefina (San Miguel Cerezo, Hidalgo)



MOLE DE TLAPITZA

INGREDIENTES

Hongos:

- Tlapitza

Ingredientes secundarios:

- Chile chipotle
- Chile mulato
- Chile pasilla
- Ajonjolí
- Pasas
- Almendras
- Cacahuates
- Plátano macho
- Sal (al gusto)
- Aceite (cantidad necesaria)
- Agua (cantidad necesaria)

PREPARACIÓN

1. Para limpiar los hongos, se deben quitar la parte de adentro y todo el color café hasta que queden blancos. Los hongos limpios, se pican en trozos y se hierven durante 30 minutos o hasta que estén completamente cocidos.
2. En una cacerola se calienta el aceite y se fríen las pasas hasta que toman un tono dorado. Aprovechando el aceite ya caliente, se retiran las pasas y se fríen el plátano macho.
3. El chile chipotle, el chile mulato, el chile pasilla, el ajo, las almendras, el cacahuete, las pasas (fritas) y el plátano (frito) se licuan todos juntos. Cuando ya todo está bien molido se pasa a una cacerola con aceite para que se guise.
4. Una vez que esta lista la pasta del mole, los hongos deben freírse en aceite durante 3 minutos a fuego alto. Posteriormente, se añade la pasta y se deja calentando durante 2 minutos agregando agua al gusto.
5. El mole se deja cocer durante 30 minutos moviendo constantemente el guiso.

María Isabel Pérez Manzano (Tlaxcala)



CHILONGO

INGREDIENTES

Hongos:

- Chilongo

Ingredientes secundarios:

- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla
- Chile verde (al gusto)
- Sal (al gusto)
- Aceite (cantidad necesaria)

PREPARACIÓN

1. Se limpia el hongo eliminando el exceso de suelo y se pica en trozos.
2. El ajo, los chiles verdes y la cebolla se pican finamente.
3. En una cacerola se calienta el aceite y se agrega primero el ajo y los chiles, después se añade la cebolla y al final el chilongo. Sal al gusto.



María Josefina (San Miguel Cerezo, Hidalgo)



HONGOS FRITOS CON CHILE

INGREDIENTES

Hongos:

- Molochi
- Xolete
- Clavito

Ingredientes secundarios:

- ½ cebolla
- 2 ramitas de epazote
- Chile verde (al gusto)
- Sal (al gusto)
- Aceite (cantidad necesaria)

PREPARACIÓN

1. Los hongos deben limpiarse y picarse en trozos pequeños.
2. El epazote y la cebolla se pican finamente.
3. Los chiles se cortan en rajadas.
4. En una cacerola se calienta el aceite y se fríen la cebolla, el epazote, las rajadas de chile y los hongos todos juntos durante 1 hora. Sal al gusto.



Eva (Hidalgo)



XOLETE EN SALSA DE GUAJILLO

INGREDIENTES

Hongos:

- Xolete

Ingredientes secundarios:

- 2 ajos
- ½ cebolla
- 14 pzs. de chile guajillo
- 2 clavitos
- 2 pimientas
- Sal (al gusto)
- Aceite (cantidad necesaria)

PREPARACIÓN

1. Los hongos deben limpiarse y picarse en trozos.
2. La cebolla, el ajo, el clavo y la pimienta se fríen.
3. Los chiles se hierven hasta ablandar.
4. Se licua con un poco de agua todos los ingredientes (excepto los hongos).
5. En una cacerola se calienta el aceite y se vierte lo que se licuo con sal al gusto.
6. Los hongos se añaden a la salsa para que se cosan juntos.



José María Melchor Arenas (Tlaxcala)



XOLETE EN TESMOLE

INGREDIENTES

Hongos:

- Xolete

Ingredientes secundarios:

- 1 Kg de masa
- 3 L de caldo de pollo
- ¼ Kg de chiles guajillo
- ½ Kg de jitomate
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 15 pzs. de hoja santa
- 2 ramitas de epazote
- 1 Pimienta
- 1 Clavo
- Sal (al gusto)
- Manteca (cantidad necesaria)
- Aceite (cantidad necesaria)

PREPARACIÓN

1. Los hongos deben limpiarse y freírse en aceite.
2. El chile guajillo y los jitomates se limpian y se ponen a hervir en agua.
3. Los chiles y los jitomates hervidos se licuan con el ajo y la cebolla, después se vierte en un sartén con aceite previamente calentado.
4. El caldo de pollo se pone a calentar y se añade la salsa.
5. Para preparar la masa se muele la hoja santa en un molcajete y se le añade a toda la masa, con manteca y sal. Se preparan las bolitas tomando pequeñas porciones de masa y amasando.
6. En el caldo hirviendo se ponen todas las bolas de masa. Cuando ya están cocidas todas las bolas de masa se añaden los hongos previamente fritos.

Andrés Pérez (Tlaxcala)



AYOXÓCHITL CON HUEVO

INGREDIENTES

Hongos:

- Ayojóchitl

Ingredientes secundarios:

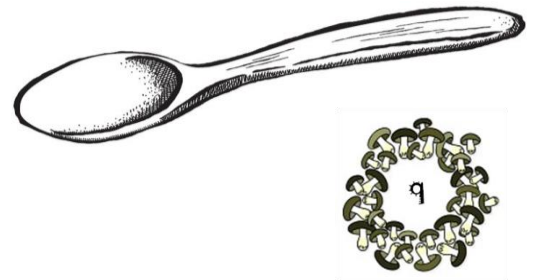
- ½ Kg de huevo
- ½ cebolla
- Chile verde (al gusto)
- Sal (al gusto)
- Manteca (cantidad necesaria)

PREPARACIÓN

1. Los hongos deben limpiarse y ponerse a hervir en agua caliente.
2. La cebolla se corta en pequeños trozos y los chiles en rajadas.
3. En un sartén con manteca precalentada, se fríen la cebolla y las rajadas de chile. Una vez que el chile y la cebolla están fritos se añaden los hongos hervidos y el huevo. Se revuelve al gusto.



Pánfilo Arce Pérez (Tlaxcala)



TAMALES DE HONGOS

INGREDIENTES

Hongos:

- Trompetitas
- Orejas rojas
- Pancitas
- Tlacuayeles
- Xocoyoli
- Xolete

Ingredientes secundarios:

Carne:

- 6 K de costilla de puerco
- 1 cebolla
- Sal (al gusto)
- Agua (cantidad necesaria)

Mole:

- 3 K de chile guajillo seco
- 1 k de pipián rojo
- 50 gr de ajonjolí
- 30 gr de clavo
- 100 gr de canela
- 50 gr de masa
- Sal (al gusto)

Masa:

- 10/4 de maíz criollo nixtamalizado
- 2 k de manteca
- Sal (al gusto)

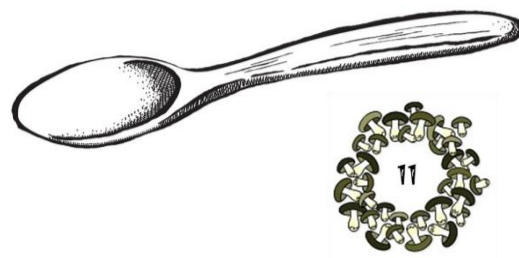
PREPARACIÓN

1. Se corta la carne en trozos de 2x4 cm aproximadamente, se pone a cocer con sal, cebolla y suficiente agua.
2. Ya cosida la carne, se guarda en un recipiente y todo el caldo se reserva a parte.
3. Hongos: se limpian con cuidado y se lavan, para después cortarlos en cuadritos pequeños y reservarlos en un recipiente. Si los hongos son deshidratados, se dejan “remojar un día antes, se escurren, se pican y se le añaden al mole.
4. Para preparar el mole: Se asan en el comal los chiles guajillos y se ponen a “remojar” en agua caliente (por lo menos durante una hora). El ajonjolí, el clavo y la canela también deben asarse.
5. Se muele el chile junto con el clavo, la canela y el ajonjolí mientras se pone una cazuela a calentar con un poco de manteca, ya molidos los ingredientes, se cuelan y se vierten en la cazuela, dejándose sazonar.
6. Una vez sazonado se agrega el pipián y una pizca de sal, se le añade también un poco del caldo de la carne, esto le dará un mejor sabor al mole. El mole debe moverse constantemente, cuidando que no se pegue.



7. Después de hervir unos 10 minutos, se le agregan los hongos picados y se deja hervir por 5 minutos más. Si el guisado no ha espesado, se agrega un poco de masa diluida en agua y se sigue moviendo para evitar grumos, esperar hasta obtener una consistencia parecida a una pasta.
8. Para la masa: Después de nixtamalizar el maíz, se muele para hacer la masa, posteriormente, se le agrega la manteca y sal al gusto, se bate bien, de manera que quede de una textura suave y no tenga grumos.
9. Totomoxtle: Se ponen a “remojar” las hojas de totomoxtle desde un día antes,...”se tienen que remojar bien para que se no se peque la masa”. Después de remojar, se escurren y ya pueden ser utilizadas para la preparación de los tamales.
10. Se toma la hoja de totomoxtle y se extiende la masa en la hoja con una cuchara, posteriormente se agrega una cantidad generosa de mole con hongos y un trozo de carne, inmediatamente se cierra la masa y luego la hoja.
11. Ya formados los tamales, se van acomodando en una vaporera grande con agua en su interior, de manera que ésta no tenga contacto directo con los tamales, es importante cuidar que no se “encimen” demasiados tamales, pues pueden deformarse y/o impedir una cocción adecuada.
12. Una vez llena la vaporera, se tapa de manera que no se escape el vapor. Finalmente se procede a prender leña, cuidando que el fuego sea constante y suficiente para que la olla alcance un hervor durante el tiempo necesario de 2 a 4 horas.

Teresa Gregoria Vargas (Tecojotal, Acaxochitlán, Hidalgo)



XOTOMA ASADO

INGREDIENTES

Hongos:

- Xotoma

Ingredientes secundarios:

- Sal (al gusto)
- Tortillas

PREPARACIÓN

1. Los hongos deben limpiarse cuidadosamente, eliminándose todos los restos de suelo.
2. A los hongos se les añade sal al gusto y se ponen a asar en un brasero.
3. Una vez asados los hongos, se colocan en una tortilla y se comen como tacos.

Otros hongos que pueden comerse de esta forma son: Ayoxóchitl y Olonanacatl.

Aarón Flores Pérez (Tlaxcala)



XELHUAŞNANACATL EN MOLE

INGREDIENTES

Hongos:

- Xelhuasnanacatl

Ingredientes secundarios:

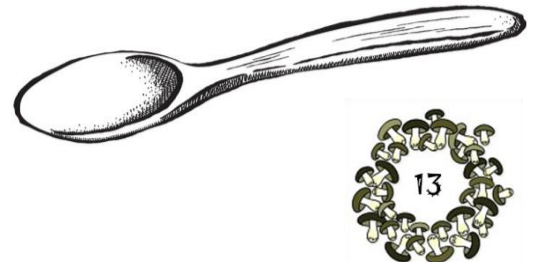
- Chile chipotle
- Chile mulato
- Chile pasilla
- Ajonjolí
- Pasas
- Almendras
- Cacahuates
- Plátano macho
- Sal (al gusto)
- Aceite (cantidad necesaria)
- Agua (cantidad necesaria)

PREPARACIÓN

1. Los hongos limpios, se pican en trozos y se hierven durante 30 minutos o hasta que estén completamente cocidos.
2. En una cacerola se calienta el aceite y se fríen las pasas hasta que toman un tono dorado. Aprovechando el aceite ya caliente, se retiran las pasas y se fríen el plátano macho.
3. El chile chipotle, el chile mulato, el chile pasilla, el ajo, las almendras, el cacahuete, las pasas (fritas) y el plátano (frito) se licuan todos juntos. Cuando ya todo está bien molido se pasa a una cacerola con aceite para que se guise.
4. Una vez que esta lista la pasta del mole, los hongos deben freírse en aceite durante 3 minutos a fuego alto. Posteriormente, se añade la pasta y se deja calentando durante 2 minutos agregando agua al gusto.
5. El mole se deja cocer durante 30 minutos moviendo constantemente el guiso.



Adolfo Atilano Arce Romero (Canoa, San Miguel del Monte, Puebla)



XELHUASNANACATL EN QUESADILLAS

INGREDIENTES

Hongos:

- Xelhuasnanacatl

Ingredientes secundarios:

- Tortillas
- Queso (al gusto)
- Epazote (al gusto)
- Sal (al gusto)
- Aceite (cantidad necesaria)

PREPARACIÓN

1. Los hongos deben limpiarse, deshebrarse y ponerse a freír en una cacerola con aceite previamente calentado.
2. Separar las hojas del tallo del epazote y añadir las a la cacerola donde se están friendo los hongos. Sal al gusto.
3. Deshebrar el queso y colocarlo en una tortilla junto con el hongo previamente frito con el epazote.
4. Poner la quesadilla en el comal hasta que se derrita el queso.

Otros hongos que pueden comerse de esta forma son: Orejas coloradas, Xotoma, Tlapitzal, Tecosa y Xelhuas.



Luisa Arce Pérez (Canoa, Puebla)



TLAPITZAL EN SALSA CON CARNE DE PUERCO

INGREDIENTES

Hongos:

- Tlapitzal

Ingredientes secundarios:

- $\frac{3}{4}$ Kg de costilla de puerco
- $\frac{3}{4}$ Kg de tomate verde
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 2 ajos
- 4 ramitas de cilantro
- Chile verde (al gusto)
- Sal (al gusto)
- Aceite (cantidad necesaria)
- Agua (cantidad necesaria)

PREPARACIÓN

1. Los hongos deben limpiarse y cortarse en trozos.
2. La carne se lava y se ponen a hervir en agua, hasta que está se consume completamente. Una vez que el agua se ha secado, añadir aceite y freír la carne junto con los hongos.
3. La cebolla, los ajos, el chile, el cilantro y el tomate se mezclan y se licuan con suficiente agua.
4. Verter la salsa en la cacerola con la carne y los hongos y añadir sal al gusto.
5. Dejar hervir hasta que la carne este completamente cocida.



Samuel Zepeda Luna (Canoa, Puebla)



YEMITAS FRITAS EN SECO

INGREDIENTES

Hongos:

- Yemitas

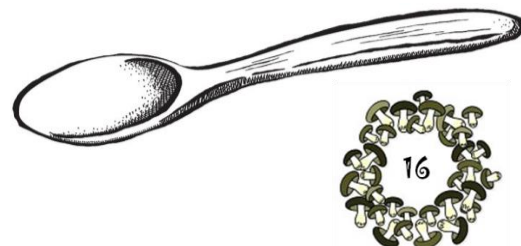
Ingredientes secundarios:

- 1 pz. cebolla
- 2 a 6 dientes de ajos (al gusto)
- 1 ramita de epazote
- Aceite (cantidad necesaria)

PREPARACIÓN

1. Los hongos deben limpiarse y cortarse en trozos.
2. La cebolla se corta en rodajas y los dientes de ajos se pican en pequeños trozos.
3. En un sartén se pone a calentar un poco de aceite y se agregan primero la cebolla y el ajo, y después los hongos.
4. Se recomienda acompañar con tortillas hechas a mano y con salsa de molcajete.

Otilio Luna Luna (Atzingo, Zacatlán, Puebla)



XUAQUE A LA OLLA

INGREDIENTES

Hongos:

- Xuaques

Ingredientes secundarios:

- 4 pzs. chile chipotle seco
- 1 cucharada sopera de manteca
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal (al gusto)
- 1 L de agua

PREPARACIÓN

1. Los hongos deben limpiarse y cortarse en trozos.
2. La cebolla y el ajo se pican y se sazonan junto con los hongos en una olla previamente calentada con manteca.
3. Después de unos 10 minutos de cocimiento, se añade el agua y se deja hervir durante 20 minutos.



Rosalía González Ortega (Jicolapa, Zacatlán,
Puebla)



PANZAS ASADAS CON CHILE CHILTEPÍN

INGREDIENTES

Hongos:

- Panzas o Pancitas

Ingredientes secundarios:

- 50 gr. chile chiltepín seco
- 15 gr. de cacahuates
- 6 dientes de ajo
- Manteca (cantidad necesaria)
- Sal (al gusto)

PREPARACIÓN

1. Los hongos deben limpiarse y abrirse cuidadosamente tanto en el “sombrecito” como en el “pie”.
2. 4 de los 6 dientes de ajo deben cortarse en cuadritos y colocarse dentro de las aberturas hechas previamente a cada uno de los hongos.
3. Posteriormente, el comal se pone a calentar con un poco de manteca y se colocan los hongos para ser asados.

Salsa:

4. En un molcajete deben molerse el chile, los cacahuates y el ajo.
5. La pasta resultante se fríe con manteca y se agrega sal al gusto.

Rosalía González Ortega (Jicolapa, Zacatlán, Puebla)



HONGOS AL JUGO

INGREDIENTES

Hongos:

- Xuaques
- Agüitas
- Malacates

Ingredientes secundarios:

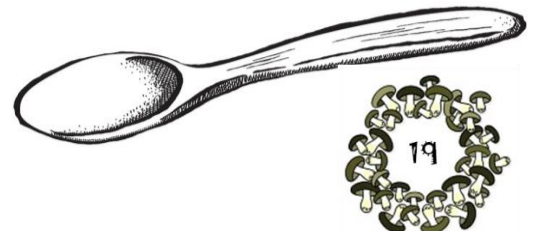
- 1 pz. de cebolla
- 5 ramitas de epazote
- 1 cabeza de ajo
- 1 cucharada sopera de chiltepín guisado
- Aceite vegetal (cantidad necesaria)
- Sal (al gusto)

PREPARACIÓN

1. Los hongos deben lavarse bien y dejarse escurriendo.
2. El ajo y la cebolla se pican y se sofríen durante dos minutos en una cazuela con aceite caliente.
3. Posteriormente, se agregan los hongos, el epazote y el guisado de chiltepín (sal al gusto).
4. Durante 20 minutos se deben estar moviendo contantemente, cuidando taparlos cada vez para que el vapor los cosa correctamente y de esta forma puedan quedar en su jugo.



Rosalía González Ortega (Jicolapa, Zacatlán, Puebla)



XUAQUES A LA MEXICANA

INGREDIENTES

Hongos:

- Xuaques

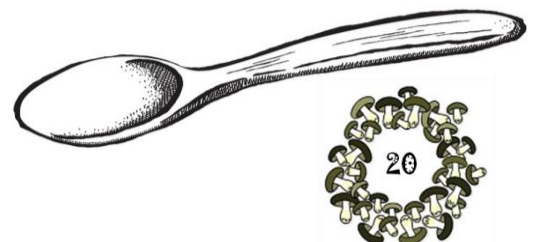
Ingredientes secundarios:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 4 pzs. de chile serrano
- 4 pzs. de jitomate
- Sal (al gusto)

PREPARACIÓN

1. Los hongos deben lavarse bien y picarse.
2. Los chiles, el ajo y la cebolla se pican y se sofríen en un sartén con aceite previamente calentado durante unos 3 minutos.
3. Pasado ese lapso se agregan los hongos y se sazona con sal al gusto.
4. Finalmente, se añade el jitomate y se deja cocer de 10 a 15 minutos.

María del Carmen Hernández Palacios (Poxcuatzingo, Zacatlán, Puebla)



TLAPANILE DE HONGOS DE LECHE

INGREDIENTES

Hongos:

- Hongos de leche

Ingredientes secundarios:

- 50 gr de masa
- 2 ramas de epazote
- 1 diente de ajo
- 1 ½ L de agua
- Sal (al gusto)

PREPARACIÓN

1. Los hongos deben lavarse bien y cortarse en trozos.
2. En un recipiente se coloca la masa y se vierte el agua. La masa debe batirse completamente. Una vez disuelta, se pone a hervir y se mueve constantemente para evitar que se pegue.
3. El ajo debe machacarse.
4. Finalmente, se añade el ajo machacado, las ramas de epazote y los hongos y se deja hervir durante 20 minutos.



Braulio Sánchez Hernández (Mesa Larga, Yahualica, Hidalgo)



CALDO DE HONGO HUEVO

INGREDIENTES

Hongos:

- Huevo, Totol o Yema.

Ingredientes secundarios:

- 1 trozo de cebolla
- Hierbabuena
- Aceite (el necesario)
- Sal (al gusto)
- Caldo de pollo o agua

PREPARACIÓN

1. Los hongos deben lavarse bien y picarse.
2. En una cacerola se fríe el trozo de cebolla, después se incorporan los hongos ya cortados. Una vez fritos, se agrega el caldo de pollo o simplemente agua y se agregan unas hojitas de hierbabuena con sal al gusto.
3. Dependiendo de la cantidad de hongos, será la cantidad de caldo o agua que se use. Entre más hongos sean más agua o caldo deberá usarse.



HONGO VENADITO CON POLLO

INGREDIENTES

Hongos:

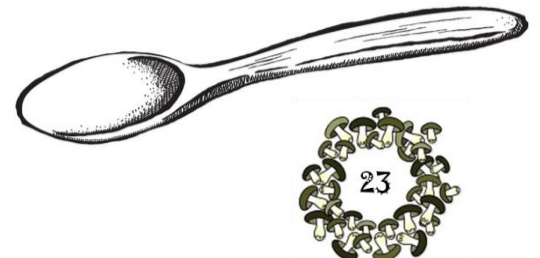
- Venaditos

Ingredientes secundarios:

- 1 trozo de cebolla
- Hierbabuena
- Aceite (el necesario)
- Sal (al gusto)
- Knorr suiza (caldo de pollo)
- ½ K de pechuga deshebrada

PREPARACIÓN

1. Los hongos deben lavarse bien y picarse.
2. El pollo ya deshebrado y los hongos se ponen a hervir en el caldo donde la pechuga fue cosida, agregándose una cantidad extra de agua de 1/5 a 2 litros.
3. En una cacerola con aceite se freira el trozo de cebolla, enseguida se agregaran unas hojitas de hierbabuena y el Knorr suiza (caldo de pollo y sal al gusto).



SOPA DE VERDURAS CON HONGOS

INGREDIENTES

Hongos:

- Hongos que sean de mismo color.

Ingredientes secundarios:

- ½ cebolla
- 2 o 3 zanahorias
- 1 manojo de acelgas
- 3 papas
- ¼ de col
- Aceite (el necesario)
- Sal (al gusto)
- Knorr suiza (caldo de pollo)

PREPARACIÓN

1. Tanto las verduras como los hongos deben lavarse bien y cortarse en trozos.
2. Los hongos y las verduras deben ponerse a hervir por separado.
3. En una cacerola con aceite se fríe la cebolla, posteriormente se agregan las verduras y los hongos hervidos junto con 1 o 2 litros de agua. El Knorr suiza se agrega al gusto al igual que la sal.



HUEVOS REVUELTOS CON ESCOBETAS

INGREDIENTES

Hongos:

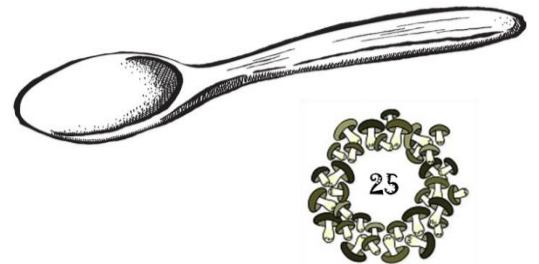
- Escobetas

Ingredientes secundarios:

- 8 huevos
- Manteca o Aceite (el necesario)
- Sal (al gusto)
- 1 rama de perejil

PREPARACIÓN

1. Los hongos deben lavarse bien y picarse.
2. En un sartén se calienta la manteca o el aceite y después se fríen los hongos durante 5 minutos, se añade sal al gusto y el perejil previamente picado.
3. Finalmente se añaden los huevos y se mezclan homogéneamente con los hongos.



PIPIÁN CON HONGOS

INGREDIENTES

Hongos:

- Xoletes

Ingredientes secundarios:

- ¼ K de venas de chile
- ½ K de pepita
- Una pizca de canela
- Una pizca de clavo
- ½ K de ajonjolí
- Sal (al gusto)

PREPARACIÓN

1. Los hongos deben lavarse bien y picarse, después deben ponerse a hervir en la cantidad necesaria de agua.
2. Las venas de chile se tuestan en un comal.
3. El ajonjolí y las pepitas se fríen y después se muele con la pizca de canela y con la pizca de clavo.
4. En un sartén se pone aceite y se agrega lo molido ya sazonado, los hongos ya hervidos y se deja sazonar durante unos 15 minutos.



CHICHARÓN EN CHILE VERDE CON HONGOS

INGREDIENTES

Hongos:

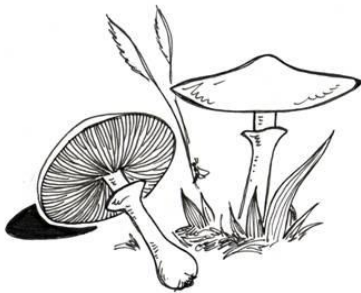
- Pastelitos

Ingredientes secundarios:

- 1 cebolla
- 300 gr de chicharrón
- 15 tomates verdes
- 2 dientes de ajo
- Una pizca de carbonato
- Chiles serrano (al gusto)
- Aceite (el necesario)
- Knorr suiza (caldo de pollo)
- Sal (al gusto)

PREPARACIÓN

1. Los hongos deben lavarse bien y picarse, después deben ponerse a cocer en una olla con sal y cebolla.
2. Cuando los hongos ya están hervidos se agrega el consomé de pollo en polvo.
3. Al mismo tiempo en una olla aparte se ponen a cocer los tomates y los chiles. Una vez cocidos se licuan.
4. En una cacerola se fríen los chiles y los tomates previamente licuados con un diente de ajo hasta sazonar. Cuando ya están sazonados se agregan dos tazas de agua.
5. El chicharrón es el último ingrediente que debe adicionarse.



***Laboratorio de Etnobiología
Centro de Investigación Biológicas
Universidad Autónoma del Estado de
Hidalgo
Laboratorio de Biodiversidad, Centro
de Investigación en Ciencias Biológicas,
Universidad Autónoma de Tlaxcala**

