

Setas fermentadas

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Setas: 500 Gramos

Cebolla cambray: 6 Unidades

Sal de mar sin yodo ni flúor añadidos: 10 Gramos

Ajos: 3Dientes

Epazote: 1 Manojó

Preparación de la Receta

Para preparar las setas

- Desmiembra las setas, pica el *ajo* finamente al igual que la parte blanca de las cebollas de cambray
- Pica el *epazote*
- Coloca las setas en la bolsa de vacío con el *ajo*, la *cebolla* y el *epazote* picados

Pesa y agrega el 2% de sal de mar sin yodo ni flúor añadidos (Nota

- Para calcular el 2% simplemente multiplica lo que pesan las setas por 0. 02)
- Sella la bolsa al vacío
- Congela por 24 horas
- Este paso es necesario para romper la estructura de las setas, de otra manera no soltarían suficiente agua para permitir una *fermentación*.

Para fermentar

- Remueve las bolsas con setas del congelador
- Deja reposar en un lugar lejos de la luz directa del sol, con temperatura entre 16 y 28 ° C
- El tiempo va a variar dependiendo de la temperatura de 3 a 5 días.

Para saber cuándo están listas

- Prueba el líquido de *fermentación* una vez al día y vuelve a sellar la bolsa
- Al principio sabrá muy salado, con los días va a ganar acidez
- Cuando el sabor sea ni muy salado ni muy ácido, abre la bolsa
- Puedes consumir como setas en escabeche de inmediato o guardar en un frasco esterilizado en el refrigerador, asegúrate que no estén en contacto con el aire agregando un cartucho de aceite de oliva encima y mantén en refrigeración.
- Durante la *fermentación* observarás que la bolsa de *fermentación* se infla con los días, es normal porque se produce CO2 (bióxido de carbono)
- Éste es un indicativo visual que te servirá con la experiencia adquirida, para saber cuándo está listo tu fermento.

Aderezo de jugo de lacto setas

- Utilice este líquido en lugar de *vinagre*
- Mezcle el líquido de *fermentación* de setas con un poco de miel de abeja a que tome un tono agridulce, bata con un globo, agregue aceite de oliva en forma de hilo y continúe batiendo hasta obtener una consistencia un poco espesa
- Sazone con pimienta y use sobre cualquier ensalada
- Recuerde que ya tiene sal así que no debe agregar al menos que lo pruebe y sienta que le falta.
- No tengas miedo de errar en el tiempo de *fermentación*, no hay un resultado correcto y otro incorrecto
- Te pueden quedar más ácidas, o más saladas, de cualquier forma, son deliciosas.

USOS DEL JUGO DE LACTO SETAS

- Se puede conservar en refrigeración bien tapado hasta 2 meses

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/setas-fermentadas>