

La trufa es uno de los alimentos más apreciados en la cocina, junto con el caviar, las ostras o el foie. Su éxito en la cocina se encuentra en el aroma tan intenso que es capaz de ceder a los platos que acompaña. El precio tampoco nos debe desanimar, puesto que unos pocos gramos son suficientes para dar aroma al menú de una familia o de varias personas.

¿CÓMO LIMPIAR LA TRUFA?

Como la trufa crece bajo el suelo, es necesario limpiar cualquier resto de tierra. Para ello, se lava la trufa bajo un chorro de **agua fría**, frotando su superficie con un **cepillo** de cerdas suaves y haciendo especial hincapié en los huecos o irregularidades que presenta, que es donde más aguanta la tierra.

¿CÓMO CONSERVAR LA TRUFA?

Unos días:

- En un recipiente hermético, dentro del frigorífico.
- Dentro de un recipiente hermético en el frigorífico con arroz. El arroz absorbe la humedad de la trufa y la conserva durante más tiempo.

Unos meses:

- Se guardan muy limpias en el congelador, en un recipiente cubiertas con aceite de girasol. El aceite de girasol debido a su baja acidez, no pudre la trufa y la conserva en buen estado durante meses.
- Congelarlas muy limpias en un recipiente hermético, y a la hora de utilizarlas, se rallan sin descongelar, según la necesidad, volviendo a guardar rápidamente en el congelador la trufa restante.

RECETAS CON TRUFA

La trufa no es un alimento de un sólo uso; con una única trufa fresca puedo trufar varios productos y posteriormente utilizar la misma en cocina elaborada.

COCINA FÁCIL

ACEITE TRUFADO

Disponer de trufa fresca (20 grs. aprox.) y 5 litros de aceite. El tipo de aceite será a gusto del comensal, pero se recomienda un aceite de calidad.

Para trufar el aceite basta con introducir la trufa en el aceite y dejarla ahí entre 4-5 días, hasta que veamos que el aceite ha tomado el aroma típico de la trufa.

Utilizar el aceite en aquellos platos habituales a las que se quiera dar un toque de trufa.

La trufa, una vez haya perfumado el aceite, puede utilizarse en otra receta.

HUEVOS TRUFADOS

Son suficientes 20 gramos para una docena de huevos. Poner la trufa en un recipiente hermético dentro de la nevera, junto con los huevos que vamos a trufar.

En dos días los huevos adquieren el aroma característico de la trufa. Si se desea obtener un aroma más intenso, se dejan más días, aunque no es recomendable pasar de los 4-5 días.

Si se trata de trufar huevos de codorniz, basta con dejarlos 1 día.

Una vez trufados los huevos, utilizarlos para cualquier elaboración, retirando la trufa y usándola para otras labores.

COÑAC TRUFADO

Son necesarios 5 gramos de trufa por 3/4 litro de coñac. Cortar la trufa en trozos de 1-2 gramos y sumergirlos en el Coñac. Al cabo de 1 mes utilizar el coñac para beber directamente o para guisar.

COCINA ELABORADA

RISSOTO DE BACALAO Y TRUFAS

(Receta de Carlos Ruiz de Vergara)

INGREDIENTES:

- 1/2 litro de caldo de pescado
- 1 cucharada de queso rallado
- 1 trufa pequeña (10 grs.)
- 150 grs. de bacalao desalado
- 2 Chalotas
- 2 Cucharadas de Nata Líquida
- 250 grs. de Arroz
- 4 Cucharadas de Aceite
- Sal

ELABORACIÓN:

1. Picar las chalotas muy finas y rehogarlas en aceite durante 3-4 minutos.
2. Añadir el arroz y rehogar durante 2 minutos.
3. Incorporar el bacalao troceado, sin piel ni espinas y el caldo de pescado bien caliente y remover.
4. Incorporar la trufa picada en bastones y poner a punto de sal.
5. Hornear a temperatura media (180° C) entre 15-18 minutos hasta ver el arroz hecho.
6. Transcurrido este tiempo, sacar el arroz del horno y en caliente, añadir el queso rallado y la nata líquida, removiendo.



PIERNA DE CONEJO RELLENA TRUFADA

INGREDIENTES:

- 1 rebanada de pan sin corteza
- 100 gramos de carne picada (vacuno)
- 3 cucharadas de leche
- 3 yemas de huevo trufadas
- 4 piernas de conejo traseras
- 5 gramos de trufa fresca
- Sal, tomillo, y una cucharada de piñones.

PARA LA SALSA:

- 1/2 litro de agua
- 1 cebolla
- 1 vaso pequeño de coñac
- 1 vaso pequeño de vino blanco
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 4 cucharadas de aceite
- Harina y sal necesaria

ELABORACIÓN:

1. Deshuesar las piernas de conejo, quitándoles el hueso de la cadera y el fémur. Les dejaremos el hueso de la pezuña, para que no pierda la forma.
2. Prepararemos el relleno poniendo la rebanada de pan en remojo con la leche durante unos minutos, y una vez escurrida, la mezclaremos con el resto de los ingredientes, trabajando la mezcla a fondo para homogeneizarla. Pondremos a punto de sal.
3. Rellenaremos las piernas con el relleno necesario, sin que queden muy llenas, y coserlas.
4. Sazonarlas con sal y pasarlas por harina. Poner el aceite a calentar, y dorarlas.
5. Una vez doradas, retirarlas a una cazuela, y en el aceite, en la misma sartén, añadir la cebolla picada finamente, así como los dientes de ajo y las zanahorias también picadas.
6. Rehogar estas hortalizas por espacio de 5 - 7 minutos, hasta verlas doradas, y a continuación, agregar una cucharadita de harina, removiendo.

Más Información:

www.larioja.org/medioambiente
www.sotoencameros.org/feriatrufa



Edita:

Consejería de Turismo, Medio Ambiente y Política Territorial del Gobierno de La Rioja.

