



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 con arroz en el frigorífico. 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 SENCILLA

ACEITE TRUFADO

Disponer de 20 g. de trufa fresca de verano (*Tuber aestivum*) y 1 litro 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 laminada y el aceite en un recipiente de vidrio y cocerlo al baño maría sin sobrepasar los 55-60°C de temperatura, durante 8-15 minutos dependiendo del grado de sabor que queramos alcanzar. Utilizar el aceite en aquellos platos habituales a las que se quiera dar un toque de trufa.



HUEVOS TRUFADOS

Son suficientes 20 gramos de trufa fresca de verano (*Tuber aestivum*) 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 25 gramos de trufa fresca de verano (*Tuber aestivum*) por 3/4 litro de coñac. Cortar la trufa en trozos de 1-2 gramos y sumergirlos en el Coñac. Al cabo de un mes utilizar el coñac para beber directamente o para guisar.

COCINA ELABORADA

BOL DE PASTA FRESCA CON TRUFA

(Receta de Toño Alcalá y José Luis Vicente Gómez)

INGREDIENTES: (para 4 personas)

- 1/2 kg de pasta fresca
- 1 dl de aceite
- 10 g de trufa de la Reserva de la Biosfera
- 1/4 kg de setas silvestres
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

1. Cocemos la pasta en agua abundante con sal y un chorrito de aceite.
2. Escurrir la pasta, refrescar y reservar.
3. En una sartén rehogar las setas con los ajos y parte del aceite.
4. Confitamos la trufa con aceite y la dejamos macerar.
5. En la sartén del salteado de setas y ajos echamos la pasta y a fuego intenso salteamos todo para que coja calor.
6. Añadir el aceite de trufa y la trufa rallada y homogeneizamos.
7. Servir en el bol y rallar un poquito de trufa por encima para mejorar la presentación.



TOSTA DE SOLOMILLO CON SALSA DE TRUFA

(Receta de Toño Alcalá y José Luis Vicente Gómez)

INGREDIENTES: (para 4 personas)

- 400 g de solomillo
- 1 dl de aceite trufado
- 10 g de trufa de la Reserva de la Biosfera
- 4 dientes de ajo
- 1/4 kg cebolla
- 25 g de harina
- 25 g de mantequilla
- 1/2 litro de leche
- 4 bollitos de pan de vino
- sal y pimienta

ELABORACIÓN:

1. En un cazo, ponemos parte del aceite, rehogamos los ajos y pochamos la cebolla.
2. Añadimos la harina, rehogamos pacientemente y añadimos la leche poco a poco hasta que hierva.
3. Trituramos la salsa y añadimos sal y pimienta al gusto.
4. Rallamos la trufa que hemos utilizado para trufar el resto del aceite e infusionamos, tapándolo unos minutos mientras hacemos los solomillos.
5. Plancheamos al gusto el solomillo.
6. Añadimos el aceite trufado a la salsa y batimos todo energéticamente.
7. Metemos el solomillo en el bollito y lo cubrimos con la salsa de trufa.



Recetas elaboradas en el restaurante Cañón del Leza
(Soto en Cameros)

Más Información:

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



Edita:



**Gobierno
de La Rioja**

Turismo, Medio Ambiente
y Política Territorial



IMPRESA VIDAL

LA TRUFA EN TU COCINA

LIMPIEZA, CONSERVACIÓN
Y USO DE LA TRUFA

www.larioja.org/medioambiente



**Gobierno
de La Rioja**

Turismo, Medio Ambiente
y Política Territorial

