

Recetario

*Castañas con historia, recetas con memoria
(y sin gluten)*



MINISTERIO
PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA
Y EL RETO DEMOGRÁFICO



Sopa dulce de castañas

Con chocolate blanco y manzana

INGREDIENTES

- 500g de castañas peladas y cocidas
- 200ml de leche
- 100ml de crema de almendras
- 80g de chocolate blanco
- 1 manzana rallada
- 30g de azúcar (o al gusto)
- Una pizca de canela

PREPARACIÓN

1. Haz un corte en cada castaña, hiérvelas unos 20-30 min hasta que estén tiernas.
2. Escúrrelas y pélalas si hace falta.
3. En una cazuela, calienta la leche junto con la crema de almendras y el azúcar hasta que empiece a hervir suave.
4. Añade las castañas y tritura con batidora hasta obtener una crema fina.
5. Añade el chocolate blanco troceado y remueve hasta que se funda y quede todo homogéneo.
6. Sirve caliente o templada, añade por encima la manzana rallada y espolvorea un poco de canela.

Tip extra : Si quieres versión fría, deja enfriar y sirve con un poco de nata o helado de vainilla.

NOTAS

Lo único silvestre que necesitas es tu talento, no las castañas.

Puré de castañas

Con chocolate negro, mantequilla y ron

INGREDIENTES

- 500 g de castañas (peladas y cocidas)
- 150 g de chocolate negro (mín. 70% cacao)
- 100 g de mantequilla sin sal
- 3 cucharadas de ron añejo (opcional)
- 3–4 cucharadas de azúcar moreno (al gusto)
- 1 pizca de sal
- 100 g de chocolate negro adicional para cobert

PREPARACIÓN

1. Haz un corte a cada castaña y hiérvelas durante 25–30 min. Pélalas bien. Si usas castañas ya cocidas, pasa directamente al siguiente paso.
2. Tritura las castañas aún calientes con la mantequilla, el azúcar, la sal y el ron, hasta obtener una masa homogénea y cremosa.
3. Derrite los 150 g de chocolate negro al baño maría o en microondas (con cuidado) y mézclalo con el puré anterior.
4. Coloca la mezcla en un molde rectangular forrado con papel vegetal. Alisa la superficie y deja enfriar en la nevera durante 1–2 horas.
5. Derrite el resto del chocolate y cúbrelo por encima. Enfría 30 minutos más hasta que se endurezca.
6. Corta en porciones tipo bombón o sírvelo como mousse o relleno de bizcochos.

NOTAS

Esta receta funciona mejor si compras tus castañas legalmente, en lugar de recoger sin permiso

Paté vegetal de castañas

Con setas y puerro

INGREDIENTES

- 300 g de castañas cocidas y peladas
- 200 g de setas variadas limpias y troceadas
- 1 puerro (solo la parte blanca) finamente cortado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta, una pizca de orégano

PREPARACIÓN

1. En una sartén a fuego medio, calienta el aceite y sofríe el puerro hasta que esté blando (unos 5-7 min).
2. Añade las setas y saltéalas hasta que estén doradas y hayan soltado su jugo (unos 8-10 min). Añade sal y pimienta al gusto.
3. Agrega las castañas y cocina junto 2-3 min más para que se impregnen del sabor.
4. Retira del fuego y tritura todo con un robot o batidora hasta obtener una crema uniforme. Si queda demasiado espesa, añade una cucharada de agua o un chorrito de aceite. Ajusta sal/pimienta y añade el orégano.
5. Sirve en tostadas, con crackers o como guarnición de carnes o pescados.

NOTAS

*Sabe mejor cuando nadie
perdió su cosecha para
que tú comieras.*

Pan de harina de castañas

INGREDIENTES

- 200g de harina de castaña
- 50g de almidón de maíz o mezcla para sin gluten
- 3 huevos
- 100 ml de aceite de oliva suave
- 100 ml de leche (o bebida vegetal)
- 1 cucharadita de levadura química (sin gluten)
- 60g de azúcar moreno
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C. Engrasa o forra un molde con papel de horno.
2. En un bol grande, mezcla los ingredientes secos: harina de castaña, almidón, azúcar, sal y levadura.
3. En otro bol, bate los huevos, añade la leche y el aceite. Mezcla bien.
4. Incorpora la mezcla líquida sobre los secos y remueve hasta conseguir una masa homogénea (será más espesa que un bizcocho normal).
5. Vierte en el molde y hornea unos 30-35 min o hasta que al pinchar salga limpio. Deja enfriar unos minutos antes de desmoldar.
6. Puedes servir solo o con mermelada de castaña, crema de almendras o chocolate fundido.

NOTAS

Sabe mejor cuando lo eliges en el mercado, no en el suelo ajeno.

Guiso de lentejas con castañas

INGREDIENTES

- 250 g de lentejas
- 150 g de castañas cocidas y peladas
- 1 zanahoria mediana, 1 cebolla, 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 50 ml de aceite de oliva
- Agua o caldo vegetal
- Sal, pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Sofríe la cebolla, zanahoria y ajo picados en el aceite hasta que estén blandos.
2. Añade el pimentón dulce, remueve enseguida para que no se queme.
3. Incorpora las lentejas y las castañas, cubre con agua o caldo hasta unos 2 cm por encima. Añade la hoja de laurel.
4. Cocina a fuego medio-bajo durante unos 30-35 min (o acorde al tipo de lenteja) hasta que estén tiernas. Añade sal/pimienta al final.
5. Sirve caliente, acompañando con pan o una ensalada.

Tip extra: Una alternativa es sustituir parte del agua por un poco de vino blanco para dar profundidad.

NOTAS

Mejor sabor garantizado si nadie tuvo que saltar una valla para conseguirlas.



Crema dulce de castañas

(tipo untable al estilo Nutella)

INGREDIENTES

- 500 g de castañas cocidas y peladas
- 150 g de azúcar moreno (puedes ajustar al gusto)
- 200 ml de leche o bebida vegetal
- 1 vaina de vainilla o 1 cucharadita de extracto
- 1 pizca de sal
- Opcional: 1 cucharada de ron, canela o una cucharada de cacao para versión tipo "Nutella"

PREPARACIÓN

1. Haz un corte en la piel y hiérvelas durante 20–25 minutos. Pela en caliente, retirando también la piel interior.
2. Coloca las castañas peladas en una olla junto con la leche, azúcar, vainilla y sal.
3. Cocina a fuego medio-bajo durante 15–20 minutos removiendo de vez en cuando. Luego, tritura todo con batidora de mano o procesador hasta que quede una crema fina.
4. Si está muy espesa, añade un poco más de leche. Si prefieres más dulce, ajusta el azúcar al final.
5. Vierte en frascos esterilizados y guarda en nevera hasta por 7–10 días. También puedes pasteurizar los botes para conservación más larga.

NOTAS

Esta crema untable no necesita culpa como ingrediente. Solo castañas compradas.



Tips extra para pelar tus castañas

- Haz un corte circular alrededor de cada castaña, colócalas en la freidora de aire a 180 °C durante 15 minutos. Cuando termine, ¡la piel se caerá sola y estarán listas para comer!
- Si no tienes freidora de aire o si prefieres guisarlas, lo ideal es que hagas un corte circular en el centro y las metas al fuego, así la piel se caerá sola. Si haces un pequeño corte, luego te será más difícil pelarlas...¡Estarán muy calientes y te quemarás los dedos!



Recetario

*Castañas con historia, recetas con memoria
(y sin gluten)*



MINISTERIO
PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA
Y EL RETO DEMOGRÁFICO

