

COMO CONSERVAR LA TRUFA NEGRA



Con la trufa negra tuber melanosporum, al igual que cualquier otro tipo de trufas o hongos, tienes que tener en cuenta que son seres vivos y tras su recolección siguen respirando!!!

Por eso al igual que con los champiñones o cualquier vegetal, que vemos que con el paso de los días se van poniendo con un color feo en la nevera, ¡¡¡con las trufas también pasa lo mismo!!!

Es muy importante para conservar la trufa negra mantener las trufas siempre refrigeradas en la nevera entre 1 y 5 grados centígrados, ten cuidado porque congelan enseguida, ¡¡¡no las tengas nunca por debajo de 1 grado salvo que quieras congelarlas claro!!!

Por ejemplo, puedes **guardarla en un recipiente de cristal cerrado, con un papel absorbente y con suficiente espacio para que respire, y recuerda tienes que abrirlo una vez al día para cambiar el aire**, si haces esto puedes conservar la trufa entre 15 y 21 días tras su recolección.

También puedes congelar la trufa directamente en un recipiente cerrado y con un papel absorbente, así cuando quieras consumir tus trufas solo tendrás que sacarlas del congelador y rallarlas directamente encima del plato que tengas preparado, ¡¡¡con el calor del plato se descongelarán y recuperarán todo su aroma y sabor!!!

¡¡Así la trufa congelada te dura hasta 1 año en perfectas condiciones y podrás disfrutar de este tesoro no solo en invierno!! ¡¡¡No las descongeles nunca porque se estropearían!!!

RECETAS

Huevos fritos trufados

Esta **receta con trufa** es un auténtico placer para el paladar y quizás una de las que más éxito tiene. Coloca media docena de huevos en un recipiente hermético junto a una trufa fresca, previamente lavada y envuelta en papel de cocina absorbente. Déjalo en la nevera durante 48 horas. La porosidad de la cáscara del huevo ayudará a que **su interior se impregne del intenso aroma de la trufa** y ya estarán listos para freír. Una vez cocinados en la sartén, lamina la trufa sobre los huevos y espera a que se volatilice con todo el plato. ¡Deliciosos! También puedes hacerlos sin dejarlos con la trufa. Simplemente haz el huevo frito y pon ralladura de trufa por encima.

Risotto casero con trufa negra

Un procedimiento similar deberás seguir para elaborar esta fantástica **receta de risotto con trufa negra**. Para preparar el risotto casero, deberás usar arroz exclusivo de risotto, con capacidad para absorber mucho líquido y así liberar almidón para poder obtener la característica textura pastosa de este plato. Mientras se cuece el arroz (de 15 a 20 minutos, aproximadamente), saltea champiñones o setas y media cebolla picada en una cacerola ancha y, cuando todo esté bien pochado y salpimentado con ajo y perejil, añade la mezcla al arroz, y ¡ya estará listo para recibir el sabor de la trufa por encima!

Rebanadas de aceite

La manera más sencilla es una simple rebanada de pan con aceite de oliva virgen extra con un poquito sal. Y podemos laminar trufas por encima. Sin duda alguna, un buen entrante o cena ligera. Una de las **recetas con trufa** más sencillas.

Láminas de trufa con queso

Necesitamos, queso tipo Brie, trufa de verano, harina, huevo, pan rallado y aceite.

Cortamos el queso láminas gruesas, y hacemos finas láminas con la trufa, y las colocamos entre dos láminas de queso. Lo pasamos por harina, huevo batido y pan rallado. Y lo freímos en aceite muy caliente, después las ponemos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite y listo.

TOSTADAS VARIAS

Elige los ingredientes que tú quieras para tu tostada y pon las láminas de trufa negra por encima. Listo.

MARIDAJE DE QUESO

Pon un trozo de queso en un recipiente de cristal junto con una trufa. Ciérralo y deja que el aroma impregne el queso

LOS BENEFICIOS Y LAS PROPIEDADES DE LA TRUFA NEGRA

Junto a lo altamente valorada (económicamente) que está la trufa negra, podemos decir que este hongo cuenta con varios beneficios y propiedades que son también destacados.

SON BUENAS PARA LOS VEGETARIANOS

Las trufas negras contienen una gran cantidad de proteínas y son muy buenas para los vegetarianos.

La proteína **puede variar de 20 a 30 por ciento por taza**. La proteína animal contiene todos los aminoácidos esenciales en las proporciones correctas. Es importante para la masa muscular y la salud ósea. Los veganos no obtienen ninguna proteína animal, por lo que las trufas podrían ayudar a que consigan proteína animal.

SON BAJAS EN CARBOHIDRATOS

¿Buscas un ingrediente bajo en carbohidratos? Las trufas y en especial las trufas negras tienen **2 gramos de carbohidratos y tienen 80.1 calorías por porción (0.25)**. Los carbohidratos principales se derivan de glucógeno y quitina o también llamado hongo celulosa, que es un defensor funcional de la pared celular de hongos. De todos modos, en comparación con otras verduras, las trufas tienen una menor proporción de hidratos de carbono.

Esto es bueno para los **diabéticos**, que deben vigilar esos vegetales con almidón. El maíz, los frijoles, los guisantes, las papas, las batatas y la calabaza de invierno son verduras que contienen una gran cantidad de almidón.

SON RICAS EN FIBRA

Las trufas negras **contienen hasta 20 gramos de fibra en una taza**. Los adultos requieren un total de 25 a 38 gramos de fibra al día para mantener el cuerpo saludable. Hay dos tipos diferentes de fibra soluble e insoluble. Cada tipo de fibra ayuda a su cuerpo de diferentes maneras, por lo que una dieta saludable normal debe incluir ambos tipos. Las trufas son una fibra soluble que ayudará en la digestión. Según la Clínica Mayo, la fibra soluble se disuelve en agua para formar un material parecido al gel.

«Puede ayudar a **reducir los niveles de colesterol y glucosa en sangre**. La fibra soluble se encuentra en la avena, guisantes, frijoles, manzanas, frutas cítricas, zanahorias, cebada y psyllium». Sin embargo, la fibra insoluble no se absorbe ni se disuelve en el agua y tiene un menor impacto en el cuerpo.

ESTÁN LIBRES DE COLESTEROL

El colesterol alto se ha relacionado con la **enfermedad arterial periférica**, una enfermedad de los vasos sanguíneos fuera del corazón y el cerebro. El colesterol alto se asocia con un riesgo elevado de enfermedad cardiovascular. «Eso puede incluir enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular y enfermedad vascular periférica. El colesterol alto también se ha relacionado con la diabetes y la presión arterial alta», descubrió WebMD. **Tener una dieta baja en colesterol podría reducir los riesgos**. Dado que las trufas son alimentos libres de colesterol, podrían ayudar.

RICA EN VITAMINAS

Las trufas negras al igual que muchas otros hongos y setas, son ricas en sustancias tales como vitaminas y, sobre todo, minerales como potasio, magnesio, calcio, hierro, sodio, fósforo y zinc. Entre las vitaminas encontramos un pequeño porcentaje de la **vitamina D** muy importante y buenas cantidades de las **vitaminas B como la vitamina B3, la vitamina B5, la vitamina B2 y la vitamina K**.

ES AFRODISÍACA

Según algunos estudios, la trufa negra tendría propiedades **afrodisíacas**: de hecho, podría emitir algunas sustancias particulares; sustancias capaces de causar bienestar físico y mental, favoreciendo, de hecho, la atracción hacia la pareja.

ADEMÁS, LE PODEMOS SUMAR ESTAS PROPIEDADES

- Las trufas negras son ricas en **antioxidantes** que ayudan a combatir el **envejecimiento** y combatir **los radicales libres**.
- También tiene propiedades **elásticas**, que son capaces de estimular la producción de colágeno y promover la **digestión**.
- La trufa negra tiene propiedades también a favor del **sistema cardiovascular**: de hecho, está desprovista de **colesterol** y es una excelente fuente de **magnesio**.
- El **calcio** contenido en trufa negra hace además que sea buena para la salud de **los huesos** y **los dientes**, mientras que el **potasio** mencionado tiene un estimulante para el **riñón** instruido para eliminar las sustancias tóxicas del cuerpo.

Ya hemos visto beneficios y propiedades de la trufa negra, pero tenemos que advertir que **existen falsas trufas en el mercado**, así que ten cuidado. Por ejemplo, si ves trufas negras en tu pizza u otra comida por la que has pagado poco, probablemente no sea una verdadera trufa.

www.elcubico.es Teléfono: 722467897 info@elcubico.es