

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Funghi trifolati sott'olio

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **20 min**    COTTURA: **10 min**    COSTO:

**basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: + 2 *GIORNI DI RIPOSO IN FRIGO*



**Vuoi imparare come fare i funghi trifolati sott'olio?**  
**Segui la nostra ricetta e ottieni funghi perfetti per antipasti e conserve**

### INGREDIENTI PER CUCINARE I FUNGHI TRIFOLATI SOTT'OLIO

FUNGHI CHAMPIGNON 500 gr

SPICCHIO DI AGLIO 3

PEPERONCINI PICCANTI secchi - 3

PREZZEMOLO 1 mazzetto

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

### COME FARE I FUNGHI TRIFOLATI SOTT'OLIO

- 1** Elimina il gambo dai funghi champignon (non si usa in questa ricetta, quindi si può usare per fare altro), elimina le pellicine che rivestono i cappelli dei funghi, poi pulisci gli eventuali residui di terra, passando un panno umido sul fungo. Affetta i funghi a lamelle

sottili da 2 mm.





- 2 Taglia a fettine l'aglio e tieni da parte. Taglia a pezzetti i peperoncini e tieni da parte. Elimina i gambi dal mazzetto di prezzemolo ben lavato e asciutto e tritalo finemente al coltello





**3** In una padella antiaderente versa un giro abbondante di olio, aggiungi aglio prezzemolo e peperoncini e soffriggi per qualche minuto. Aggiungi anche i funghi a fette, regola di sale e pepe.





- 4 Fai cuocere fino a che non si sarà asciugata tutta l'acqua di vegetazione. Quando i funghi sono ancora ben caldi, mettili in un vasetto sterilizzato, coprili con olio extravergine d'oliva, chiudi e fai raffreddare a temperatura ambiente. Riponi in frigo e lascia insaporire per 2 giorni prima di consumare.



# FUNGHI TRIFOLATI SOTT'OLIO: RICETTA TRADIZIONALE PER

I **funghi trifolati sott'olio** sono una preparazione tradizionale che permette di conservare al meglio il sapore dei funghi freschi, soprattutto in autunno, quando sono di stagione. Questo metodo è ideale per avere a disposizione funghi conservati sott'olio da utilizzare durante tutto l'anno come [antipasto](#), [contorno](#) o per arricchire altre pietanze. I funghi trifolati vengono cotti con aglio e prezzemolo, e poi conservati in olio extravergine d'oliva, che contribuisce a mantenere la loro fragranza e consistenza. Questa ricetta è particolarmente versatile e può essere utilizzata per conservare diverse varietà di funghi, dai porcini ai chiodini, rendendola perfetta per chi ama le [ricette autunnali](#) con funghi.

## CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Quando prepari i funghi trifolati fatti in casa, è importante ridurre al minimo gli sprechi. Se hai funghi freschi in abbondanza, puoi utilizzarli in diverse ricette, come un [risotto di funghi](#) o altre [ricette con funghi](#), prima di conservare quelli che ti avanzano sott'olio.

Le parti meno pregiate dei funghi, come i gambi, possono essere utilizzate per fare un [brodo saporito](#) o per insaporire [zuppe](#) e condire [pasta asciutta](#). Inoltre, i funghi sott'olio per antipasti possono essere abbinati a [crostini](#) o [serviti con formaggi](#), evitando che restino inutilizzati in dispensa.

## CONSIGLI PER CUCINARE UNA RICETTA PERFETTA

Per ottenere dei funghi trifolati sott'olio perfetti, inizia pulendo accuratamente i funghi, eliminando ogni residuo di terra.

Taglia i funghi a fette regolari e cuocili in padella con olio extravergine d'oliva, aglio e prezzemolo. Cuoci i funghi trifolati in padella con olio fino a quando saranno ben dorati, ma non troppo morbidi, poiché dovranno mantenere una buona consistenza anche durante la conservazione. Quando sono pronti, lasciali raffreddare e poi sistemali in barattoli sterilizzati. Versa olio extravergine d'oliva fino a coprire completamente i funghi, assicurandoti che non rimanga aria all'interno. Questo passaggio è essenziale per conservare i funghi trifolati sott'olio a lungo, garantendo che rimangano freschi e saporiti per mesi.

## COME CONSERVARE I FUNGHI TRIFOLATI SOTT'OLIO

**I funghi trifolati sott'olio possono essere conservati in dispensa per diversi mesi, a patto che siano stati sigillati correttamente nei barattoli sterilizzati.**

Una volta aperti, i funghi vanno conservati in frigorifero e consumati entro una settimana.

Per una corretta conservazione, è importante che i funghi siano sempre coperti da uno strato d'olio. Se prepari i funghi in grandi quantità, potrai gustarli per tutto l'inverno, utilizzandoli come antipasto o per arricchire i tuoi piatti preferiti.