

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di porcini crudi

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

FUNGHI PORCINI 4

RUCOLA 2 mazzetti

PARMIGIANO REGGIANO 100 gr

LIME solo il succo - 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SALE

L'insalata di porcini crudi è probabilmente il modo migliore per gustare questi funghi, ad una precisa condizione: i porcini devono essere non meno che eccezionali! Rucola, scaglie di parmigiano e lime completeranno l'opera e vi affezionerete parecchio a questa ricetta, ve lo garantiamo. Perfetta per una cena in compagnia dell'ultimo minuto, quasi lussuosa visto l'ingrediente principale che a differenza del nome poco edificante datogli dai Romani, è apprezzato ed esaltato in moltissime preparazioni della cucina italiana.

PREPARAZIONE

- 1 Pulite i funghi porcini raschiando i residui terrosi e pulendoli con un pezzo di carta assorbente appena inumidito.

Dividete i gambi dalle cappelle ed affettate quest'ultime; utilizzerete i gambi per un'altra ricetta.



- 2 Disponete le cappelle affettate su di un vassoio da portata, distribuitevi sopra della rucola e condite il tutto con un bel giro d'olio extravergine d'oliva e del sale in fiocchi.



- 3 Continuate realizzando altri strati di porcini e di rucola condendo ciascuno strato.



- 4 Ultimate il piatto con delle scaglie di parmigiano e una spruzzata di succo di lime.



5 Decorate il piatto a piacere con bastoncini di parmigiano e fettine di lime.





NOTE

La rucola è una pianta erbacea annuale presente sul banco alimentare tutto l'anno, poichè attraverso un ciclo di semina e raccolta che si dipana dal nord al sud d' Italia, il prodotto può essere reperito in ogni stagione. Conosciuto fin dall'antichità, nativo del Mediterraneo e di certe zone dell'Asia, nel corso della storia alimentare è stato per un certo tempo messo da parte, utilizzato più come erba medicinale che alimentare. I Romani lo consideravano afrodisiaco secondo quella linea di pensiero comune al tempo, che un cibo dal sapore caratteristico, forte e pungente, potesse trasferire queste sue peculiarità nel commensale. Esiste una versione più piccola con un sapore ancora più acuto, detta Ruchetta, anch'essa reperibile abbastanza facilmente in commercio. Viene principalmente consumata cruda ma si può anche trovare nelle preparazioni di piatti caldi, soprattutto in accostamento alla carne. E' ricca di ferro e vitamine e, cosa sorprendente per una pianta simile, è notevolmente ricca di calcio.