

ANTIPASTI E SNACK

## Cotolette di pleurotus

DOSI PER: 4 persone   DIFFICOLTÀ: molto bassa   PREPARAZIONE: 15 min   COTTURA: 15 min   COSTO: molto basso   REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Le **cotolette di pleurotus** sono la dimostrazione di come la semplicità possa trasformarsi in un piatto gourmet capace di mettere d'accordo tutti, vegetariani e non. Grazie alla forma larga e piatta di questi funghi, chiamati anche "orecchioni", è possibile ottenere delle fette che ricordano per aspetto e consistenza la classica cotoletta di vitello o di pollo. La panatura dorata racchiude un cuore tenero e succoso, rendendo ogni morso un'esperienza irresistibile.

Per un menù completo e sfizioso, potresti servire queste cotolette dopo un antipasto come le [zeppole salate](#) o accompagnarle con una fresca [insalata di finocchi mele sedano e noci](#). Se ami le ricette

croccanti, non perderti anche la nostra versione del [tofu in friggitrice ad aria](#) o questa variante originale delle [mozzarelline fritte](#). Preparare le cotolette di pleurotus è un gioco da ragazzi e ti permetterà di portare in tavola una cena diversa dal solito, sana e molto economica.

**Resta sempre aggiornato sui nuovi contenuti!**

**Iscriviti al Canale WhatsApp**

## INGREDIENTI PER LE COTOLETTE DI PLEUROTUS

FUNGHI ORECCHIONI O OSTRICA

(PLEUROTUS) 500 gr

FARINA 00 150 gr

ACQUA GASSATA fredda - 200 ml

PANGRATTATO 200 gr

SALE

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE per friggere -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) per

la cottura il forno -

## PREPARAZIONE DELLE COTOLETTE DI PLEUROTUS

**1** In una ciotola capiente, metti la farina e aggiungi l'acqua a filo, mescolando energicamente con una frusta per evitare grumi. La consistenza deve essere quella di una pastella fluida ma non troppo liquida, che "veli" il cucchiaino. Aggiungi un pizzico di sale e metti da parte. Se preferisci, puoi usare l'acqua gassata ben fredda per una pastella più leggera e croccante. Prepara una seconda ciotola con il pangrattato.

Prendi un fungo Pleurotus intero e pulito e immergilo completamente nella pastella, assicurandoti che sia coperto su entrambi i lati. Sollevalo e scuoti leggermente per eliminare l'eccesso di pastella. Passalo subito nel pangrattato, premendo bene con le mani per far aderire bene la panatura su tutta la superficie. Ripeti l'operazione per tutti i funghi.



## 2 Scegli il tuo metodo di cottura preferito:

Per la frittura: scalda abbondante olio di semi in una padella capiente. Quando l'olio è ben caldo (puoi fare la prova con uno stecchino: se fa le bollicine intorno, è pronto), immergi pochi funghi alla volta per non abbassare troppo la temperatura. Cuocili per 2-3 minuti per lato, finché non diventano dorati e croccanti. Scolali con una schiumarola e adagiali su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Sala leggermente la superficie.

Per la cottura in forno: preriscalda il forno ventilato a 200°C. Fodera una teglia con carta forno e disponi le cotolette di funghi senza sovrapporle. Irrorale con un filo d'olio extravergine d'oliva e cuoci per circa 20-25 minuti, girandole a metà cottura, finché non saranno ben dorate. Sala a piacere appena sfornate.



## IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: sostituisci il pangrattato classico con della farina di mais finissima o del pangrattato certificato gluten-free per una croccantezza impeccabile.

Versione senza lattosio: questa ricetta non prevede latticini nella base; assicurati solo di non aggiungere formaggio grattugiato alla panatura se soffri di intolleranze.

Versione light: per una variante leggera, cuoci le tue cotolette di pleurotus in forno ventilato a 200°C o in friggitrice ad aria per circa 15 minuti, nebulizzando appena un filo d'olio.

L'idea vegetariana/vegana: puoi usare una pastella leggera di acqua e farina di ceci: la tenuta della panatura sarà perfetta.

L'idea WOW: aggiungi della scorza di limone grattugiata e un trito di erbe aromatiche (timo e maggiorana) al pangrattato: il profumo agrumato esalterà il sapore dei funghi in modo straordinario.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: non lavare mai i funghi pleurotus sotto l'acqua corrente! Essendo spugnosi, assorbirebbero troppa umidità diventando molli in cottura. Puliscili delicatamente con un panno umido o un pennellino.

Lo sfizio in più: per una panatura ancora più spessa e croccante, prova la doppia impanatura: passa il fungo prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato, proprio come si fa per le [cotolette di zucchine](#)

L'idea per i bambini: taglia i funghi a listarelle prima di impanarli: otterrai dei "nuggets" di bosco divertenti da mangiare con le mani.

Idea antispreco: non scartare i gambi se sono troppo duri per la cotoletta! Tritali finemente e usali per arricchire un sugo o una zuppa. Altre golose [idee qui](#).

## CONSERVAZIONE

Le cotolette di pleurotus danno il meglio di sé appena cotte, quando la panatura è ben calda e croccante. Se avanzano, si conservano in frigorifero per un giorno in un contenitore ermetico; riscaldale in forno o in padella per ridare loro un po' di fragranza, evitando il microonde che le renderebbe molli.