ANTIPASTI E SNACK

Funghi ripieni light

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 25 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

I funghi ripieni light sono un piatto sano e gustoso, perfetto per chi cerca una ricetta leggera ma ricca di sapore. Preparati con funghi champignon ripieni di pangrattato, carote e sedano, questi funghi cotti al forno sono un'ottima scelta per un antipasto o contorno light.

INGREDIENTI PER CUCINARE I FUNGHI RIPIENI LIGHT

FUNGHI CHAMPIGNON (A. BISPORUS) 6

CAROTA piccola - 1

COSTA DI SEDANO piccola - 1

AGLIO 2 spicchi

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

SALE

PREZZEMOLO TRITATO 1 cucchiaio da tavola

PANGRATTATO 2 cucchiai da tavola

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 4 cucchiai da tavola

COME FARE I FUNGHI RIPIENI LIGHT

1 Per prima cosa pulisci i funghi. Con un coltello privali della parte terrosa. Con un panno umido o semplicemente con un foglio di carta da cucina bagnato e strizzato, strofina

delicatamente sia il gambo che il cappello. A questo punto stacca il gambo e metti i cappelli da parte.

2 Pela la carota e lava il gambo di sedano prendendo la parte più fresca. Taglia a piccoli pezzi sia i gambi dei funghi che le restanti verdure. In una padella profuma e insaporisci l'olio extravergine d'oliva con aglio e peperoncino. Versa le verdure e cuoci, dopo aver salato, 10-15 minuti.

3 Togli l’aglio e il peperoncino. Sala leggermente i cappelli dei funghi al loro interno. Con un cucchiaino riempi i cappelli con le verdure spadellate e disponili in una teglia rivestita con la carta forno. Mescola del pangrattato con il prezzemolo tritato e un pizzico di sale. Copri ogni fungo con un po’ di questa panatura e, dopo aver condito con un filo d’olio, inforna e cuoci a 180°C, forno statico, per 20-25 minuti. Puoi servire sia caldi che tiepidi.

Funghi Ripieni Light: Un Piatto Sano e Gustoso per Ogni Occasione

I funghi ripieni light sono un piatto leggero e gustoso, perfetto per chi cerca una ricetta sana e ricca di sapore. Preparati con **funghi champignon** ripieni di un mix di pangrattato, carote, sedano e aromi freschi, e cotti al forno per ottenere una **consistenza croccante e leggera**, questi funghi sono ideali come antipasto o contorno. **La ricetta è semplice da realizzare e richiede pochi ingredienti, ma garantisce un risultato saporito e salutare**. I funghi ripieni light sono perfetti per chi segue una dieta equilibrata, ma non vuole rinunciare al gusto.***Grazie alla cottura al forno, questi funghi diventano croccanti all'esterno e morbidi all'interno, per un piatto versatile adatto a ogni occasione.***

Come si conservano i funghi ripieni light

I funghi ripieni light possono essere conservati in frigorifero per 2-3 giorni, chiusi in un contenitore ermetico. Per riscaldarli, ti consigliamo di passarli brevemente in forno per farli tornare croccanti e mantenere il ripieno asciutto e saporito. **Evita di riscaldarli al microonde per non perdere la loro consistenza croccante**.

Se desideri prepararli in anticipo, puoi farcire i funghi e conservarli in frigorifero prima della cottura, per poi cuocerli al forno appena prima di servirli.

Consigli per ridurre lo spreco alimentare

Per evitare sprechi, puoi riutilizzare il ripieno avanzato dai funghi ripieni light in altre preparazioni. Ad esempio, puoi aggiungerlo a una frittata di verdure oppure usarlo come farcitura per una torta salata o dei peperoni ripieni. **Inoltre, puoi usare il ripieno avanzato come soffritto per una pasta o un risotto**. Se ti avanzano funghi cotti, puoi tagliarli a pezzetti e aggiungerli a un minestrone di verdure o a una pasta al forno.