

ANTIPASTI E SNACK

Funghi ripieni light

di: *Francesca Boscolo*

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



Parliamo della ricetta di oggi: i **funghi ripieni light** sono un **secondo piatto leggero** senza proteine animali, quindi adatti anche ai vegetariani o ai vegani, oppure anche se vuoi semplicemente stare leggero dopo una giornata di relax.

Puoi sempre decidere di usare questi carnosì **funghi ripieni di pangrattato** anche come contorno per piatti di carne rossa o bianca, uova o formaggio. Oppure puoi decidere di usarli come base per altre ricette più complesse in cui la portata principale della cena diventa ripieno e i funghi fanno da delizioso incolucro, come ad esempio:

[FUNGHI RIPIENI DI SALSICCIA](#)

FUNGHI RIPIENI DI PANCETTA E FONTINA

FUNGHI PORTOBELLO RIPIENI

INGREDIENTI

FUNGHI CHAMPIGNON (A. BISPORUS) 6

CAROTA piccola - 1

COSTA DI SEDANO piccola - 1

AGLIO 2 spicchi

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

SALE

PREZZEMOLO TRITATO 1 cucchiaino da
tavola

PANGRATTATO 2 cucchiaini da tavola

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 4

cucchiaini da tavola

PREPARAZIONE

- 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.





CONSERVAZIONE

CONSIGLIO