

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

# Funghi trifolati

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO:  
[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



Ci sono [contorni](#) che non passano mai di moda, e i **funghi trifolati** sono senza dubbio uno di questi. Una preparazione semplice e veloce che esalta il sapore delicato dei **funghi champignon**, trasformandoli in un accompagnamento perfetto per tantissimi piatti.

Questa ricetta è un pilastro della cucina casalinga, un passe-partout che sta benissimo con arrosti, [scaloppine](#), ma anche con una cremosa [Polenta con gorgonzola e funghi](#). Sono talmente versatili che possono diventare anche la base per condimenti più ricchi, come nel caso dei [Fusilli con ragù bianco di salsiccia e funghi](#). Del resto, i funghi sono un

ingrediente magico, capace di regalare un tocco in più a ogni preparazione, [come puoi scoprire in questo speciale sul profumo del bosco.](#)

## INGREDIENTI PER IL CONTORNO DI FUNGHI TRIFOLATI

FUNGHI CHAMPIGNON 500 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 mazzetto

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPERONCINO PICCANTE SECCO 1

SALE

## COME SI FANNO I FUNGHI TRIFOLATI

- 1 Per prima cosa, pulisci bene i funghi. Evita di lavarli sotto l'acqua, altrimenti si inzuppano. Usa un panno umido o della carta da cucina per eliminare ogni residuo di terra. Taglia via la base del gambo e tagliali a fettine non troppo sottili. In una padella capiente, fai scaldare un buon giro d'olio con lo spicchio d'aglio (intero o tritato, come preferisci) e, se ti piace, un pezzetto di peperoncino. Fai soffriggere per un minuto finché l'aglio non sarà dorato, poi aggiungi i funghi a fettine.





**2** Alza un po' la fiamma e cuoci i funghi per circa 10-15 minuti, mescolando ogni tanto. A metà cottura, aggiusta di sale. Saranno pronti quando avranno rilasciato la loro acqua e questa si sarà quasi completamente asciugata.

A fine cottura, spegni il fuoco, aggiungi abbondante prezzemolo fresco tritato, dai un'ultima mescolata e i tuoi funghi trifolati sono pronti per essere serviti!





# TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Il segreto è non bagnarli:** Per evitare che i funghi rilascino troppa acqua in cottura e risultino "lessati", non lavarli mai sotto l'acqua corrente. Puliscili delicatamente con un panno umido o un pennellino per eliminare i residui di terra.

**Cottura vivace:** Cuoci i funghi a fiamma medio-alta. Una cottura vivace li aiuterà a dorarsi all'esterno e a rimanere sodi, senza che abbiano il tempo di rilasciare tutta la loro acqua.

**Zero sprechi:** La parte finale del gambo, quella più terrosa, va eliminata. Il resto del gambo, però, è buonissimo: puoi affettarlo e cuocerlo insieme al resto, oppure tritarlo finemente e usarlo per insaporire un soffritto o il ripieno di una torta salata.

## COME CONSERVARE I FUNGHI TRIFOLATI

I funghi trifolati si conservano in frigorifero per un paio di giorni, chiusi in un contenitore ermetico. Sono ottimi anche a temperatura ambiente. Per riscaldarli, ripassali per qualche minuto in una padella calda. Questa preparazione è anche la base perfetta per realizzare dei deliziosi [funghi trifolati sott'olio](#).

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami i funghi in tutte le loro forme, ecco altre idee semplici e gustose che devi assolutamente provare:

[Funghi trifolati al forno](#): Una variante ancora più leggera e veloce, che non richiede di sorvegliare la padella.

[Funghi ripieni in friggitrice ad aria](#): Un secondo piatto o un antipasto sfizioso, con un cuore morbido e saporito.

[Risotto ai funghi porcini](#): Un primo piatto elegante e cremoso, un grande classico della cucina italiana.

[Vol-au-vent con gorgonzola e funghi](#): Un'idea sfiziosa per un aperitivo o un antipasto, con un guscio di sfoglia croccante.