

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di funghi con pomodori secchi

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Se sei alla ricerca di un **contorno goloso e saporito**, che sia **facile e veloce** da preparare, ti consigliamo di provare l'**insalata di funghi con pomodori secchi e noci**. Si tratta di un'insalata a base di [funghi crudi marinati](#) in limone e aceto, arricchiti con **pomodori secchi sott'olio, noci tritate e olio extravergine d'oliva**. L'insalata di funghi e pomodori secchi, sono una **ricetta ricca di proteine vegetali, fibre, vitamine e minerali**, che si presta a essere servito come contorno o come piatto unico.

Segui la nostra ricetta dettagliata per cucinare con le tue mani questa golosa insalata di funghi con

pomodori secchi e noci.

Ecco altre **ricette di insalate** che potrebbero interessarti:

[Insalata di carote e cetrioli](#)

[Insalata greca](#)

[Patate all'insalata](#)

[Insalata di rinforzo](#)

[Barbabietola rossa in insalata](#)

INGREDIENTI

FUNGHI CHAMPIGNON 300 gr

POMODORI SECCHI sott'olio - 100 gr

NOCI SGUSCIATE 50 gr

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

ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaino da
tavola

LIMONE 1

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1** Ecco come cucinare l'insalata di funghi e pomodori secchi: pulisci i funghi con un panno umido o una spazzola, eliminando le parti terrose. Tagliali a fettine sottili e mettili in una ciotola. Spremi il limone e versa il succo sui funghi, aggiungi anche l'aceto e mescola bene. Lasciali marinare per circa 15 minuti.
- 2** Scola i pomodori secchi dall'olio e tagliali a striscioline. Trita grossolanamente le noci. Aggiungi i pomodori e le noci ai funghi e mescola bene.
- 3** Condisci l'insalata con l'olio extravergine d'oliva e lasciala riposare in frigorifero per almeno un'ora, in modo che i sapori si amalgamino bene.

Servi l'insalata di funghi con pomodori secchi e noci, fredda o a temperatura ambiente, magari accompagnata da crostini di pane o da formaggio fresco.

VARIANTI DELLA RICETTA

Ecco alcuni spunti per cucinare delle insalate di funghi sempre diverse e per ogni occasione:

Insalata di funghi champignon crudi, rucola, emmenthal e aceto balsamico: una ricetta facile e golosa, che prevede di marinare i funghi al limone e poi saltarli in padella con aceto di vino bianco. Servi l'insalata con scaglie di formaggio e un filo di aceto balsamico.

Insalata di funghi con carote, valeriana e noci: una ricetta sfiziosa e aromatica, che prevede di grattugiare le carote e unire i funghi tagliati a fettine. Condisci l'insalata con olio, sale, pepe, limone e prezzemolo. Aggiungi le noci tritate e la valeriana lavata e spezzettata.

Insalata di funghi champignon crudi e spinaci novelli: una ricetta semplice e veloce, che prevede di lavare bene gli spinaci e i funghi. Taglia i funghi a fettine sottili e condiscili con olio, sale, pepe e aceto di mele. Unisci gli spinaci e mescola bene.

Insalata di funghi porcini: una ricetta tradizionale e raffinata, che prevede di pulire i porcini con un panno umido e tagliarli a lamelle. Condisci i funghi con olio, sale, pepe, limone e aglio tritato. Lascia marinare per almeno un'ora in frigorifero. Servi l'insalata con prezzemolo tritato.