

SECONDI PIATTI

Scaloppine ai funghi light: gusto e leggerezza a tavola

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Le **scaloppine ai funghi light** sono un piatto leggero e saporito, perfetto per chi cerca gusto senza rinunciare alla leggerezza.

INGREDIENTI

FETTINE DI VITELLO sottili - 8

FUNGHI CHAMPIGNON 600 gr

FARINA 00 120 gr

PREZZEMOLO 1 ciuffo

AGLIO 1 spicchio

BRODO VEGETALE 1 tazza

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

COME PREPARARE LE SCALOPPINE AI FUNGHI LIGHT

- 1 Per realizzare le **scaloppine ai funghi light** basteranno pochi e semplici passaggi. Per prima cosa prepara i funghi, elimina la parte terrosa del gambo e pulisci il resto con un

panno umido. Affettali ad uno spessore di circa mezzo cm. Mettili in una pirofila insieme a poco olio, uno spicchio d'aglio, il prezzemolo tritato, sale e pepe. Mescola e inforna a 180°C in modalità statica, nel ripiano centrale del forno, per circa 15 minuti. Nel frattempo prepara le scaloppine di vitello.



- 2 Per la preparazione delle scaloppine ai funghi light, abbiamo utilizzato delle scaloppine di vitello molto sottili e magre. Se in alcune parti dovessero risultare più spesse, battile tra due fogli di carta forno, con un batticarne. Insaporisci leggermente le scaloppine di vitello con un pizzico di sale, infine ungi di olio entrambi i lati delle fettine. Per usarne poco puoi spennellarle con un pennello da cucina.



- 3 Passa le scaloppine nella farina facendo attenzione che vengano infarinate in ogni parte. Scalda una padella e passa poco olio strofinando con un tovagliolo di carta. Scotta le fettine di carne da entrambi i lati e mettile da parte.



4 Quando i funghi saranno pronti e le fettine scottate, rimetti le scaloppine in padella, versa sopra i funghi una tazza di brodo vegetale. Con un cucchiaino mescola in modo che gli ingredienti risultino ben distribuiti, cuoci fin quando il brodo si asciuga e si forma una deliziosa cremina. Servi le scaloppine ai funghi light ben calde e, se gradisci un sapore più deciso, puoi aggiungere altro prezzemolo tritato finemente.



SCALOPPINE AI FUNGHI LIGHT

Le **scaloppine ai funghi light** sono una soluzione perfetta per chi desidera un pasto gustoso ma leggero. Questa ricetta prevede una cottura più salutare rispetto alla versione tradizionale, senza rinunciare al sapore. Con fettine di vitello morbide e funghi champignon profumati, questo piatto si prepara in poco tempo ed è ideale per una cena veloce o un pranzo bilanciato. Scopri come realizzarle con pochi ingredienti e un tocco di semplicità.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa il brodo vegetale fatto in casa per un sapore più autentico e per ridurre gli sprechi.
Se avanzi dei funghi, puoi usarli per preparare una crema di funghi o un condimento per la pasta.

Infarina le fettine di vitello solo poco prima di cuocerle, per evitare che l'impanatura si inumidisca troppo.

Aggiungi un pizzico di prezzemolo fresco a fine cottura per esaltare i sapori.

COME CONSERVARE LE SCALOPPINE AI FUNGHI LIGHT

Le **scaloppine ai funghi light** si conservano in frigorifero per un massimo di 2 giorni, chiuse in un contenitore ermetico. Puoi riscaldarle in padella con un filo di brodo vegetale per mantenere la loro morbidezza.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Petto di pollo al limone](#): una ricetta leggera e profumata, perfetta per ogni occasione.

[Fettine di vitello al limone](#): un'alternativa semplice e gustosa per i pranzi veloci.

[Funghi trifolati al forno](#): un contorno versatile e facile da preparare.

[Pollo ai funghi](#): un secondo piatto cremoso e irresistibile.

[Pasta gratinata funghi e besciamella](#): piatto unico e sostanzioso.

[Risotto ai funghi](#): un classico della cucina italiana, ricco di gusto.