

PRIMI PIATTI

Vellutata di funghi e patate

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 30 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



La **vellutata di funghi e patate** è la scelta ideale per chi cerca un piatto che sappia di terra e di tradizioni. Questa crema unisce la delicatezza amidacea delle patate con l'intensità aromatica dei funghi, creando un connubio che conquista al primo cucchiaino. È un **piatto versatile** che può essere servito come cena leggera o come raffinata apertura di un menù festivo.

Per rendere il tuo pranzo ancora più completo, potresti iniziare con le **bruschette in friggitrice ad aria** o servire questa vellutata insieme a delle croccanti **bruschette con i broccoletti**. Se ami i sapori autunnali, non perderti anche il nostro **orzotto zucca e salvia** o questa sfiziosa variante

della polenta con i funghi. Preparare la vellutata di funghi e patate richiede pochi e semplici passaggi, ma la qualità del brodo e la scelta dei funghi giusti faranno la differenza tra una semplice zuppa e un capolavoro di gusto.

INGREDIENTI PER LA VELLUTATA DI FUNGHI E PATATE

FUNGHI CHAMPIGNON vanno bene anche quelli surgelati - 500 gr

PATATE 400 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO

BRODO VEGETALE 800 ml

POLENTA quella in panetto già pronta - 200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

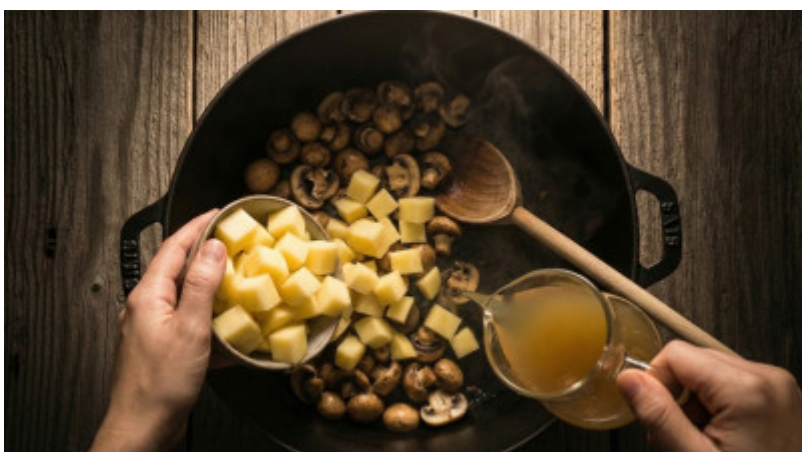
PREPARAZIONE DELLA VELLUTATA DI FUNGHI E PATATE

- 1 Inizia pelando le patate; lavale bene e tagliale a cubetti piuttosto piccoli (così cuoceranno più in fretta). Se usi funghi freschi, puliscili accuratamente dai residui di terra con un panno umido e affettali.





- 2 In una casseruola, scalda un giro d'olio extravergine d'oliva con lo spicchio d'aglio. Appena l'aglio diventa dorato, aggiungi i funghi e falli saltare a fiamma vivace per circa 5 minuti finché non avranno rilasciato la loro acqua. Unisci le patate: aggiungi i cubetti di patate nella casseruola e mescola bene per far insaporire il tutto. Versa il brodo vegetale caldo fino a coprire completamente le verdure.

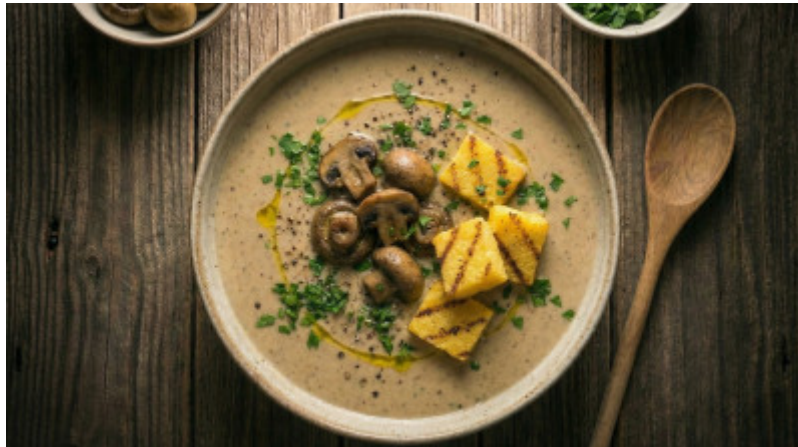


- 3 Abbassa la fiamma, copri con un coperchio e lascia cuocere per circa 20-25 minuti, o finché le patate non risulteranno molto tenere sotto i rebbi della forchetta. Prepara i crostini: mentre la zuppa cuoce, taglia la polenta a fette o a cubetti. Scalda una padella

antiaderente con un filo d'olio e griglia la polenta finché non diventa croccante e dorata su entrambi i lati. Frulla e decora: prima di procedere, preleva qualche cucchiaino di funghi interi dalla pentola e tienili da parte. Rimuovi lo spicchio d'aglio e frulla tutto il resto con il frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia e vellutata. Se ti sembra troppo densa, aggiungi ancora un goccio di brodo.



- 4 Regola di sale e pepe. Versa la vellutata nelle fondine, adagia al centro i funghi interi che avevi messo da parte, aggiungi i crostini di polenta grigliata e completa con una spolverata abbondante di prezzemolo fresco tritato al momento.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo di accompagnarla con crostini certificati o di utilizzare delle chips di verdure.

Versione senza lattosio: per una mantecatura perfetta, sostituisci l'olio extravergine d'oliva di alta qualità con una panna vegetale alla soia o con margarina.

Versione light: evita il soffritto iniziale e procedi con la cottura delle patate e dei funghi direttamente nel brodo, completando il piatto solo con un filo d'olio a crudo.

L'idea vegetariana/vegana: utilizza esclusivamente brodo vegetale fatto in casa e ometti qualsiasi formaggio. Per dare una spinta in più, aggiungi un pizzico di lievito alimentare in scaglie.

L'idea WOW: aggiungi qualche goccia di olio al tartufo o della granella di nocciole tostate appena prima di servire: il contrasto tra la morbidezza della crema e la croccantezza della frutta secca sarà sorprendente.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: non lavare mai i funghi sotto l'acqua corrente! Puliscili con un panno umido e uno spazzolino morbido per evitare che assorbano acqua, compromettendo la consistenza della tua vellutata di funghi e patate.

Lo sfizio in più: aggiungi un pugno di funghi porcini secchi (precedentemente ammollati e strizzati) al

mix di funghi freschi: sprigioneranno un aroma molto più profondo e intenso.

L'idea per i bambini: servi la vellutata con dei crostini di pane dorati in padella a forma di animalotti: la consistenza cremosa la renderà molto amata!

Idea antispreco: non buttare i gambi dei funghi, specialmente se sono un po' tenaci. Usali per insaporire il brodo vegetale che userai per la vellutata o per preparare un ottimo patè di funghi e mandorle.

CONSERVAZIONE

La vellutata di funghi e patate si conserva in frigorifero per 2-3 giorni in un contenitore ermetico. Se hai utilizzato ingredienti freschi, puoi anche congelarla per circa 3 mesi. Al momento di consumarla, riscaldala lentamente aggiungendo un goccio di brodo se dovesse risultare troppo densa.