

Insalata di cereali e funghi trifolati

L'**insalata di cereali e funghi trifolati** è un'insalata da gustare tiepida o fredda, realizzata con riso, grano saraceno e miglio. Le proporzioni indicate possono essere variate a seconda del gusto personale, e se uno dei cereali utilizzato non piace può essere sostituito con un altro, stando sempre attenti ai tempi di cottura.

L'**insalata di cereali e funghi trifolati** è ottima in primavera, estate e all'inizio dell'autunno, anche come pasto da gustare fuori casa. Si può preparare però tutto l'anno, soprattutto per un pranzo in ufficio o un pasto leggero.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **450Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

Per la preparazione dei funghi

- 300 g di funghi champignon o misti a piacere
- 4 rametti di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 100 ml di vino bianco secco
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

Per completare la preparazione

- 100 g di riso tipo Vialone Nano
- 40 g di grano saraceno
- 40 g di miglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale

PREPARAZIONE

- Pulire i funghi eliminando la parte terrosa del gambo con le radichette e sciacquarli rapidamente sotto acqua fresca corrente per eliminare ogni residuo di terra. Affettarli.
- Lavare il prezzemolo, selezionare le foglie, tamponarle con carta da cucina e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere in una padella piuttosto capace l'olio con l'aglio spellato e affettato.
- Far rosolare l'aglio a fiamma media fintanto che non diventa uniformemente dorato, quindi toglierlo e unire i funghi.
- Alzare la fiamma, lasciare che i funghi comincino a sfriggere, quindi versare il vino.
- Lasciar evaporare per un paio di minuti il vino a fiamma vivace, quindi aggiungere un pizzico di sale, una generosa macinata di pepe e abbassare la fiamma.
- Cuocere coperto per 15 minuti. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere un po' di brodo vegetale caldo.
- Trascorso il tempo di cottura scoperchiare, alzare la fiamma e far asciugare il liquido in eccesso girando di continuo.
- A fine cottura regolare di sale, unire metà prezzemolo tritato, mescolare e lasciar insaporire a fiamma spenta e padella coperta fino all'utilizzo.
- Lessare i cereali in abbondante acqua salata, tutti insieme, per 18 minuti circa. E' un tempo in genere adatto a riso, grano saraceno e miglio. Se sulle confezioni sono indicati tempi molto differenti aggiungerli nella pentola a bollore secondo il loro tempo di cottura.
- Scolare i cereali, disporli in un piatto piuttosto ampio, condire con l'olio, mescolare bene e far intiepidire.
- Unire il restante prezzemolo tritato, i funghi trifolati e mescolare bene.
- Regolare di sale, coprire, e lasciar insaporire una decina di minuti prima di servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre

AUTORE



Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Questa insalata si conserva ottimamente per un giorno in frigorifero. Coprirla bene e lasciarla almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarla.