

# Funghi al forno

I **funghi al forno** sono un ottimo contorno semplicissimo da preparare, veloce, poco calorico ma ricco di sapore. Non solo, i funghi così preparati possono essere un'ottima base per crostini, minestre, torte salate o come condimento per crepes e pizze.

Per la preparazione di questi **funghi al forno** io ho usato gli champignon, che hanno un'ottima resa perchè il sapore si intensifica, ma va bene qualsiasi tipo di fungo che dia delle fette di spessore omogeneo e compatto, come i porcini.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **120Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

## INGREDIENTI

- 300 g di funghi champignon
- 4 rametti di prezzemolo
- Mezzo spicchio di aglio
- Pepe nero macinato al momento
- Sale
- Olio extravergine di oliva

## PREPARAZIONE

- Pulire i funghi accorciando il gambo per rimuovere la parte più dura e quella terrosa con attaccate terra e radichette.
- Se i funghi sono molto sporchi e molto freschi si possono sciacquare brevemente sotto acqua corrente per pulirli. Altrimenti si possono strofinare delicatamente con un panno umido.
- Affettarli nello spessore di 4-5 millimetri circa.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente assieme all'aglio spellato. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere in una ciotola i funghi, il trito, una generosa macinata di pepe, un pizzico di sale, un filo d'olio e mescolare bene.
- Mettere su una teglia piuttosto ampia un foglio di carta da forno, quindi disporvi i funghi, spargendoli in modo che non siano troppo sovrapposti.
- Infornare nel forno preriscaldato a 200°C per 15-20 minuti. Il tempo di cottura esatto dipende dal gusto personale. Sui 15 minuti i funghi rimangono più sodi e ricchi d'acqua, sui 20 minuti il sapore si concentra e la consistenza diventa più morbida.
- A fine cottura sfornare, mettere i funghi in una ciotola con tutto il fondo di cottura, quindi mescolarli bene.
- Regolare di sale e far riposare, coperti, per una decina di minuti prima di servirli.

## PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti di carne in genere.

## STAGIONE

Gennaio, febbraio, settembre, ottobre, novembre, dicembre

## AUTORE

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



### I consigli di Barbara

I funghi al forno si conservano ottimamente per un giorno in frigorifero. Possono anche essere congelati ed essere così conservati per 3 mesi.