

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.