

# Funghi trifolati

I **funghi trifolati** sono un contorno a base di funghi cotti in padella con aglio e prezzemolo. Sono ottimi da soli, ma anche come base per la preparazione di altre ricette. Si può infatti condire la pasta, preparare una torta salata o utilizzarli sulla pizza.

I **funghi trifolati** si possono preparare con molti tipi di funghi diversi. Oltre ai champignon, sono molto buoni trifolati anche i piopparelli, i porcini, i prataioli o anche un misto.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **90Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 300 g di funghi champignon
- 4 rametti di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 100 ml di vino bianco secco
- Pepe nero macinato al momento
- 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 su un tagliere con la mezzaluna.
- Mettere in una padella piuttosto capace l'olio con l'aglio spellato e leggermente schiacciato con i denti di una forchetta. Farlo rosolare a fiamma media fintanto che non diventa uniformemente dorato, quindi toglierlo ed unire i funghi.
- Alzare la fiamma, lasciare che i funghi comincino a sfrigolare, quindi versare il vino. Lasciar evaporare per un paio di minuti il vino a fiamma vivace, quindi aggiungere 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, un pizzico di sale, abbassare la fiamma e cuocere coperto per 10 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 una macinata di pepe e lasciar insaporire qualche minuto a fiamma spenta e padella coperta prima di servire.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne, uova, formaggio.

## STAGIONE

Settembre, ottobre, novembre, dicembre

## AUTORE

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



### I consigli di Barbara

Se avanzano i funghi trifolati si conservano ottimamente per 3-4 giorni in frigorifero, ben coperti. Si possono consumare a temperatura ambiente, oppure riscaldarli brevemente in padella.