

Insalatina di champignon e Parmigiano

L'**insalatina di champignon e Parmigiano** è una deliziosa insalatina di funghi, sedano e Parmigiano Reggiano, condita con un'emulsione di olio e limone. E' leggera e saporita al tempo stesso.

L'**insalatina di champignon e Parmigiano** è ottima se preparata con funghi Champignon molto freschi e sodi, altrimenti diventeranno scuri e perderanno consistenza.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **160Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 300 g di funghi champignon
- 4 coste di sedano
- 2 cucchiaini di acqua
- Mezzo limone
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento
- 30 g di Parmigiano Reggiano a scaglie

PREPARAZIONE

- Pulire i funghi togliendo le radichette, la parte dura del gambo e spazzolarli per togliere i residui di terra. Se sono molto sporchi sciacquarli brevemente. Tagliarli a metà, affettarli e metterli in una ciotola.
- Lavare il sedano, togliere i filamenti ed affettarlo. Tenere anche le foglie più chiare e tenere. Metterlo nella ciotola dei funghi.
- A parte preparare un'emulsione con l'acqua, il limone spremuto con i denti di una forchetta e bagnare i funghi. Unire l'olio, il sale, una macinata di pepe e mescolare.
- Unire le scaglie di Parmigiano e mescolare ancora.
- Lasciar riposare almeno una decina di minuti prima di servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano. Per una variante vegan, al posto del Parmigiano utilizzare scaglie di tofu secco.