

Scaloppine ai funghi

Le **scaloppine ai funghi** sono un secondo piatto di carne leggero e veloce, ma molto gustoso e saporito. Con la giusta cottura, a fiamma vivace e piuttosto breve, la carne resterà morbidissima.

Le **scaloppine ai funghi** sono già da sole un piatto unico, ma volendo è possibile accompagnarle con verdure crude, come una bella insalata, o con verdura cotta al forno, come ad esempio la [cicoria belga al forno](#).

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **350Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 250 g di [funghi champignon](#)
- 4 rametti di [prezzemolo](#)
- 2 cucchiaini di [olio extravergine di oliva](#)
- 2 spicchi di [aglio](#)
- 50 ml di [vino bianco secco](#)
- [Sale](#)
- [Pepe](#) nero macinato al momento
- 4 fettine di [lonza di maiale](#)
- [Farina di grano tenero](#)

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 metà olio con l'aglio spellato e schiacciato. Farlo rosolare a fiamma media fintanto che non diventa uniformemente dorato, quindi toglierlo e 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 una spolverizzata 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, coprire e tenere da parte.
- Battere le fettine di carne se sono spesse, delicatamente per non romperle e passarle nella farina setacciata.
- In una padella far scaldare il restante olio e unire la carne.
- Cuocere le fettine un paio di minuti per lato a fiamma vivace, per farle uniformemente colorire.
- Salare ogni scaloppina, distribuire i funghi trifolati e proseguire la cottura per altri 2 minuti, con il coperchio.
- Servire immediatamente.

STAGIONE

Settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

