

Zuppa di funghi e patate

La **zuppa di funghi e patate** è una zuppetta a base di funghi misti a piacere, brodo vegetale e patate. Arricchita con la salsa di soia, trae ispirazione dalla cucina cinese. E' ottima nel periodo autunnale, quando si trovano i funghi freschi. Io la adoro con i pioppini, ma è ottima con qualsiasi tipo di fungo.

La **zuppa di funghi e patate** è semplice e veloce da preparare, poco calorica, e si adatta bene in apertura di un pasto, oppure come piatto unico, accompagnata da crostini di pane.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **230Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**



INGREDIENTI

- 250 g di funghi misti a piacere
- 250 g di patate
- 4 rametti di prezzemolo
- 500 ml di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Pulire i funghi eliminando la parte terrosa del gambo con le radichette, lavarli brevemente sotto acqua fresca corrente, rimuovere la parte coriacea dei gambi e affettarli.
- Lavare le patate, sbucciarle e tagliarle a cubetti di un centimetro circa di lato.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente su un tagliere con una mezzaluna.
- Scaldare il brodo.
- Mettere l'olio in una pentola da minestra e farvi rosolare l'aglio spellato e leggermente schiacciato con i denti di una forchetta.
- Quando si sarà uniformemente dorato toglierlo ed aggiungere le patate e i funghi. Far rosolare per un paio di minuti a fiamma vivace, mescolando di continuo. Fare attenzione perché le patate tendono ad attaccarsi.
- Aggiungere la salsa di soia, mescolare bene, quindi aggiungere quasi tutto il brodo caldo.
- Lasciar riprendere il bollore, quindi cuocere coperto a fiamma dolce per 15 minuti. Girare di tanto in tanto e assaggiare dopo 10 minuti per regolare di sale.
- Trascorso il tempo di cottura spegnere il fuoco, unire una macinata di pepe, il prezzemolo tritato e far riposare 5 minuti prima di servire.

STAGIONE

Settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Le patate ideali per la preparazione di questa zuppa sono quelle a buccia rossa e pasta gialla. Compatte e croccanti tengono bene la cottura e rimangono belle sode.