

ASSOCIAZIONE ITALIANA FUNGICOLTORI

FAST MUSH

LE RICETTE SEMPLICI E VELOCI
A BASE DI FUNGHI COLTIVATI



AIUTIAMO LE PERSONE
AD USARE PRODOTTI SOSTENIBILI

Lo sapevate che...?

...lo shiitake contiene tante proteine quanto il pollo, il maiale o il manzo, ma con molti meno grassi e più fibre.

...i funghi hanno un elevato effetto saziante e un basso contenuto calorico, che li rende adatti alle diete ipocaloriche.

...il quinto gusto, "UMAMI" o sapido, tipico dei funghi, è dovuto a un aminoacido naturale.

...una porzione di funghi di soli 85 g vale come una delle 5 porzioni giornaliere raccomandate di frutta e verdura.

...il valore nutrizionale di funghi e champignon è paragonabile e persino superiore a quello di molte verdure e dovrebbe quindi essere incluso regolarmente in una dieta equilibrata.



Composizione nutrizionale

	Champignon (per 100g)	Pleurotus (per 100 g)	Shiitake (per 100g)	CDR uomini (per dfa)	CDR m eres (per favore per favore)
Energia (a) (kcal)	26	26		3000	2300
Prote(nas (g)	1.8	1.8	2.24		
Totale L(pidos (g)	0.3	0.3	0.49	<100	<77
FA saturo (g)	0.07	0.07	-	<23	<18
AG monoinsat (q)	Tr	Tr	Tr	>57	>43
AG polyinsat. (q)	0.17	0.17	-	10-20	8-15
Q-3 (q)	0.133	0.133	-	0.33-3.3	0.25-2.6
Q-6 (q)	0.032	0.032	-	1.3-16.5	1.2-10.4
Colesterolo (mg)	0	0	0	<300	<230
Carboidrati (g)			6.79	375-450	288-345
Fibra (g)	2.5	2.5	2.5		29
Acqua (g)	91.4	91.4	89.74	1000-2000	1000-2000
Calcio (mg)				800	800
Ferro (mg)	1	1	0.41	10	
Iodio (µg)				140	110
Maqnesio (mq)				350	330
Zinco (mq)	0.1	0.1	1.03		
Sodio (mq)	5	5		<2400	<2400
Potassio (mq)	470	470	304	3500	3500
Fosforo (mq)	115	115			
Selenio (µq)			5.7	70	55
Tiamina (mg)	0.1	0.1	0.015	1.2	0.9
Riboflavina (mg)	0.41	0.41	0.217	1.8	1.4
Niacina (mg)	4.6	4.6	3.877		
Vitamina B6 (mg)	0.1	0.1	0.293	1.8	1.6
Acido F6lico (µg)	23	23	18		
Vitamina B12 (uq)	0	0	0		
Vitamina C (mg)			0		
Vitamina A (µq)	0	0	0		800
Vitamina D (µq)		-	0.5	5	5
Vitamina E (mq)	0.12	0.12	0		

Fonte: Tabelle di composizione degli alimenti (Moreiras et al, 2007)/ USDA Database della composizione alimentare (Dipartimento dell'agricoltura degli Stati Uniti).

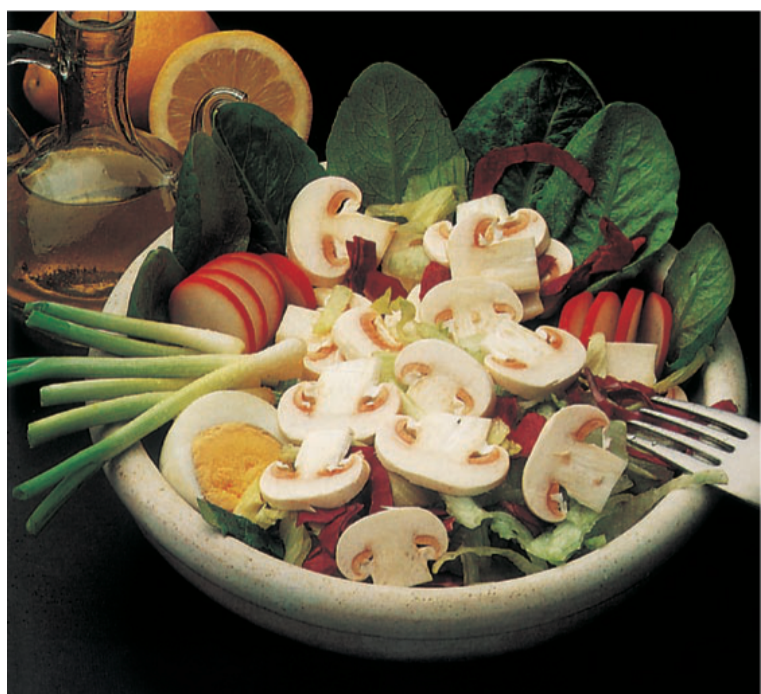
Raccomandazioni: Obiettivi nutrizionali al giorno. Moreiras et al, 2007

USDA (Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti) Tabelle di composizione degli alimenti Tr: Tracce

INDICE

INSALATA DI CHAMPIGNON5
INSALATA DI CHAMPIGNON CRUDI CON PANNA6
CHAMPIGNON MARINATI7
CREMA DI FUNGHI E CHAMPIGNON8
CREMA DI AGLIO E CHAMPIGNON9
CHAMPIGNON VERONESI10
CHAMPIGNON IN UN MINUTO.11
CHAMPIGNON SALTATI AL MICROONDE12
CHAMPIGNON ALLA GRECA13
CROCCHETTE DI CHAMPIGNON.14
VOL-AU-VENT DI CHAMPIGNON CHAMPIGNON15
GRATINATI16
CHAMPIGNON CON SALSA DI OSTRICHE17
CRÊPES AI FUNGHI E CHAMPIGNON18
TORTINO DI CHAMPIGNON CON SALSA19
SHIITAKE CON SALSA DI POMODORO E BASILICO20
PLEUROTUS IN SALSA D'AGLIO21
FUNGHI SALTATI IN PADELLA22
FUNGHI CON GABARDINE23
FUNGHI ALLA GRIGLIA24

Insalata di champignon



Tempo di preparazione:

1 ORA

Ingredienti:

PER QUATTRO PERSONE

- 500 g di Champignon
- 1 limone
- Olio d'oliva
- Sale
- Pepe nero macinato

RACCOMANDAZIONI

NUTRIZIONALI

- Piatto adatto a: obesità e malattie cardiovascolari.
- Piatto ricco di fibre

- 1 Tagliare i gambi dei funghi e pulirli.
- 2 Lasciarli asciugare su carta da cucina e tagliarli a fette molto sottili.
- 3 Metterli in un'insalatiera profonda con il succo di limone, il sale e un po' di pepe nero macinato. Mescolare bene e lasciare riposare per 1 ora.
- 4 Scolare e aggiungere olio e sale.
- 5 Possono essere serviti da soli o con qualsiasi tipo di insalata.

Suggerimento: per pulire i funghi, non è consigliabile metterli a bagno. È sufficiente tagliare un po' di gambo e pulirli con un panno pulito e umido o con una spazzola.

Se li lavate, fatelo solo brevemente sotto l'acqua corrente fredda e lasciateli asciugare su carta da cucina.

RICETTA	Kcal	Protefnas (g)	H. Carbone (g)	Li'pidos (g)	AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol o (g)	Fibra (g)
Totale	272,8	12,13	4,6	26	3,7	5,5	13,8	0	9,5
Per persona	68,2		1,1	6,5	0,9	1,4	3,4	0	2,4



Insalata di champignon crudi con panna

Tempo di preparazione:

30 MINUTI

Ingredienti:

PER SEI PERSONE

- 250 gr. di champignon della Rioja
- 275 ml. (2 3/4 tazze) di panna acida
- 60 ml. di latte (4 cucchiaini)
- 15 ml. di succo di limone (1 cucchiaino)
- 30 ml. (2 cucchiaini) di erba cipollina tritata o foglie di erba cipollina tritate, sale e pepe nero macinato fresco

Per il contorno:

- foglie di lattuga, indivia e olive nere.

RACCOMANDAZIONI

NUTRIZIONALI

- La panna aggiunge grassi al piatto. Si può alleggerire con un po' di yogurt o di latte scremato.

1 Tagliare i cappelli dei funghi. Pulire con un panno umido.

2 Mettere in una ciotola la panna acida con il latte, il succo di limone e l'erba cipollina tritata. Mescolare bene e condire con sale e pepe a piacere.

3 Affettare i funghi e aggiungerli al condimento di panna acida, mescolando con una forchetta in modo che le fette di funghi siano ben ricoperte. Salare a piacere.

4 Disporre i funghi su un piatto e guarnire con foglie di lattuga. Aggiungere l'indivia e le olive nere. Servire immediatamente.

Suggerimento: se non riuscite a trovare la panna acida, potete usare la panna da cucina con un po' di succo di limone. Non unite i funghi al condimento fino a poco prima di servirlo; il succo dei funghi "annaccherà" il condimento.

RICETTA	Kcal	Proteine (g)	H. Carbone (g)	Lipidi (g)	ACS (g)	AGP (g)	ACM (g)	Colesterolo (g)	Fibra (g)
Totale	1188,5	12,9	14,5	121,3	73,3	5,1	35,6	352,1	5,3
Da Persona	198,1	2,1	2,4	20,2	12,2	0,8	5,9	58,7	0,9

Champignon marinati



Tempo di preparazione:

15 MINUTI

Ingredienti:

PER QUATTRO PERSONE

- 500 gr. di champignon della Rioja
- Aceto di Modena
- Aceto balsamico
- Succo di limone
- Olio d'oliva
- Sale
- Pepe nero macinato

1 Pulire i funghi, affettarli molto sottilmente e cospargerli di succo di limone.

2 Disporre i funghi in un'insalatiera o in un piatto piano, aggiungere il sale, un po' di pepe nero macinato, l'olio e l'aceto di Modena.

3 Lasciare riposare per 1-2 ore in frigorifero e servire.

Suggerimento: la spruzzatura di limone previene l'ossidazione e mantiene i funghi bianchi più a lungo.

RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI

- Piatto adatto: Obesità e malattie cardiovascolari
- Piatto ricco di fibre e acidi grassi monoinsaturi (MUFA)

RICETTA	Kcal	PTot _{nas} (g)	H. ca, bono (g)	Lipidos (g)	AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Coleste, ol (g)	Fib, a (g)
Totale	272,9	12,1	4,6	26	3,7	5,5	13,8	0	9,5
Per persona	68,2		1,1	6,5	0,9	1,4	3,4	0	2,4



Crema di funghi e champignon

Tempo di preparazione:

1 ORA

Ingredienti:

PER QUATTRO PERSONE

- 300 g di Champignon della Rioja freschi o conservati
- 300 g di funghi assortiti da champignon coltivati della Rioja
- 2 cucchiaini di olio d'oliva * 3 scalogni
- 30 g di farina
- 600 ml di brodo di pollame
- 1 mazzo di erbe aromatiche
- 15 ml di panna fresca pesante
- sale
- pepe nero macinato
- aneto

RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI

- Piatto adatto: Obesità e malattie cardiovascolari
- Piatto ricco di ergosterolo

1 Pulire accuratamente i funghi e gli champignon. Mettere da parte. Tritare finemente gli scalogni.

2 Scaldare l'olio in una casseruola dal fondo pesante. Quando è molto caldo, aggiungere lo scalogno tritato e cuocere a fuoco medio per 5 minuti.

3 Mettere i funghi tritati e gli champignon in una casseruola. Tenere da parte alcuni dei funghi più belli e tagliarli a strisce per guarnire in seguito. Cuocere a fuoco vivo per 5-8 minuti, mescolando continuamente. Quando i funghi hanno ridotto la loro acqua, aggiungere la farina e bagnare con il brodo e il brodo di pollo. Aggiungere le erbe aromatiche. Lasciare cuocere per circa 20 minuti, togliere il mazzetto di erbe e le strisce di funghi, frullare e passare il composto al setaccio. Tenere in caldo.

4 Versare immediatamente il composto nella casseruola, salare, pepare e aggiungere la crème fraîche. Mescolare bene.

5 Per assemblare i piatti, servire un mestolo di crema, distribuire le strisce di funghi riservate e cospargere con un pizzico di aneto.

RICETTA	Kcal	Prote1nas (g)	H. Car.bono (g)	L1pidos (g)	AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol o (g)	Fi.bra (g)
Totale	499,5	19,3	29,9	31,5	6,3	6,5	15,1	10,5	12,6
Per persona	124,9	4,8	7,5	7,9	1,6	1,6	3,8	2,6	3,1

Crema di aglio e champignon



Tempo di preparazione:

25 MINUTI

Ingredienti:

PER QUATTRO PERSONE

- 500 g di Champignon Rioja freschi o in scatola
- 2 mazzetti di aglio giovane
- 1 dl di panna fresca
- 2 cucchiaini di farina di mais
- Un po' di olio
- Sale

RACCOMANDAZIONI
NUTRIZIONALI

Piatto adatto: Obesità e malattie cardiovascolari

Piatto ricco di vitamina B3 e vitamina C

- 1 Pulire accuratamente i funghi e tritarli.
- 2 Sbucciare l'aglio e tagliarlo a pezzetti.
- 3 Soffriggere lentamente i funghi e l'aglio in un po' d'olio.
- 4 Diluire la maizena in un po' di brodo freddo e aggiungere questo composto al resto del brodo. Mettere sul fuoco e, quando è caldo, aggiungere i funghi e l'aglio.
- 5 Frullare con un frullatore a immersione. Aggiustare di sale e pepe.
- 6 Per rendere il tutto più cremoso, aggiungere la crema di latte, mescolando con la panna, mescolando con il frullatore a mano.
- 7 Servire caldo, accompagnato da qualche crostino di pane fritto.

Suggerimento: è possibile sostituire il pane fritto con alternative più salutari, come funghi tritati, erba cipollina o cipollotti freschi tagliati a julienne.

RICETTA	Kcal	Proteinas (g)	H. Car.bono (g)	Lipidos (g)	AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol o (g)	Fi.bra (g)
Totale	499,5	19,3	29,9	31,5	6,3	6,5	15,1	10,5	12,6
Per persona	124,9	4,8	7,5	7,9	1,6	1,6	3,8	2,6	3,1



Champignon Veronesi

Tempo di preparazione:
MEDIO

Ingredienti:
PER SEI PERSONE

- 1 Kg. di Champignon di Rioja
- 5 spicchi d'aglio
- 100 ml di olio d'oliva
- sale
- 2 peperoni di Caienna
- 100 gr. di prosciutto Serrano
- 80 ml. di vino bianco

Per la salsa:

- 80 gr. di mandorle
- 5 spicchi d'aglio
- prezzemolo
- pepe nero
- pepe bianco
- 4 fili di zafferano
- 150 ml. di latte

RACCOMANDAZIONI
NUTRIZIONALI

- Consigliato come piatto unico
- Piatto ricco di fibre e di acidi grassi monoinsaturi (MUFA).

1 Tagliare i gambi dei funghi, pulirli bene, asciugarli in un panno e metterli da parte per la preparazione.

2 Successivamente, mettere sul fuoco una padella grande con l'olio. Quando è caldo, aggiungere gli spicchi d'aglio sbucciati e affettati. Aggiungere quindi il prosciutto tagliato a dadini, la cayenna schiacciata e il bicchiere di vino bianco.

3 Una volta rosolati, aggiungere i funghi, farli cuocere a fuoco lento finché non rilasciano i loro succhi e insaporire a piacere prima di aggiungere la salsa.

4 Per preparare la salsa, mescolare gli ingredienti in una casseruola e sbatterli insieme.

5 Quando il succo dei funghi si è ridotto, aggiungere la salsa precedentemente preparata e far cuocere a fuoco lento per altri dieci minuti, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno. Servire caldo.

RICETTA	Kcal	Proteine (g)	H. Carbone (g)	Lipidi (g)	ACS (g)	AGP (g)	ACM (g)	Colesterol (g)	Fibra (g)
Totale	1965,7	76,2	25,1	174,1	27,5	26,8	105,3	91	36,5
Per persona	327,6	12,7	4,2	29	4,6	4,5	17,5	15,2	6,1

Champignon in veloci



Tempo di preparazione:

5 MINUTI

Ingredienti:

PER QUATTRO PERSONE

- 500 gr. di Champignon La Rioja

Per la salsa ali-oli:

- olio d'oliva: 25 cc
- aceto di vino: 12 cc
- aglio: 1 spicchio
- prezzemolo: 1 rametto
- sale: un pizzico

RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI

- Piatto adatto: Obesità e malattie cardiovascolari
- Piatto ricco di fibre e proteine

1 Pulire i funghi e togliere i piedi, lasciando solo il cappello.

2 Disporre i funghi su un vassoio a faccia in su.

3 Farcire i funghi con la salsa ali-oli.

4 Mettere nel microonde e tenere alla massima potenza per 5 minuti.

5 Togliere e servire.

Preparazione della salsa:

Mescolare gli ingredienti e frullarli con un frullatore. La salsa rimanente può essere conservata in frigorifero.

Suggerimento: per chi non ama l'aglio o l'ali-oli, è possibile sostituirli con cubetti di formaggio semistagionato, caprino o erborinato.

RICETTA	Kcal	P,oteinas (g)	H. ea,bono (g)	Lipidi (g)	AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol o (g)	Fibra (g)
Totale	318,68	12,16	3,51	6	4,4	6	17,12	0	14,53
Per persona	78,42	3,04	0,87	1,5	1,1	1,5	4,28	0	3,63



Champignon saltati al microonde

Tempo di preparazione:
15 MINUTI

Ingredienti:
PER QUATTRO PERSONE

- 500 g di Champignon freschi La Rioja
- 200 g di prosciutto Serrano tagliato a dadini
- 1 spicchio d'aglio prezzemolo
- olio d'oliva
- sale
- pepe bianco macinato

RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI

- Piatto ricco di proteine e fibre

- 1 Pulire accuratamente i funghi, lasciando solo il cappello e metà del gambo. Asciugarli su carta da cucina.
- 2 Disporre i funghi su un vassoio e metterli nel microonde per circa 5 minuti per far uscire l'acqua.
- 3 Scolare.
- 4 Sbucciare e tritare lo spicchio d'aglio e tritare il prezzemolo.
- 5 Disporre i funghi, il prosciutto tagliato a dadini e il trito di aglio e prezzemolo sul vassoio. Salare, pepare e irrorare con un po' d'olio.
- 6 Mettere nel microonde e cuocere per altri 6 minuti. Servire caldo.

RICETTA	Kcal	Prote(nas (g)	H. Carbone (g)	L{pid (g)	ACS (g)	AGP (g)	ACM (g)	Coleste,ol (g)	Fibra (g)
Totale	768,3	74,3	3,6	53,7	13,9	8,7	27,3	140	9,7
Per persona	192,1	18,6	0,9	13,4	3,5	2,2	6,8	35	2,4

Champignon alla greca



Tempo di preparazione:
15 MINUTI

Ingredienti:
PER QUATTRO PERSONE

- 400 g di Champignon freschi di La Rioja
- 1 mazzo di erbe aromatiche
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- salsa di pomodoro
- succo di limone
- sale

- **RACCOMANDAZIONI
NUTRIZIONALI**

- Piatto adatto a: obesità e malattie cardiovascolari
- Piatto a basso contenuto di colesterolo

- 1 Pulire accuratamente i funghi e tagliare i gambi.
- 2 Cospargerli con un goccio di succo di limone per evitare che si arrugginiscono. per evitare che si ossidino.
- 3 Mettere l'olio in una casseruola e, quando è caldo, aggiungere i funghi, il succo di limone, il pomodoro e il bouquet garni.
- 4 Dopo averli fatti insaporire, farli cuocere a fuoco alto e senza coperchio per 6-7 minuti.
- 5 Servire caldo.

Suggerimento: per evitare che le erbe aromatiche perdano il loro aroma, aggiungerle negli ultimi minuti di cottura.

RICETTA	Kcal	Prote(nas (g)	H. carbonio (g)	L(pidos (g)	ACS (g)	AGP (g)	ACM (g)	Colesterol o (g)	Fibra (g)
Totale	242,4	11	13,7	18,7	2,5	6,4	7,9	0	7,6
Per persona	60,6	2,7	3,4	4,7	0,6	1,6	1,9	0	1,9



Crocchette di champignon

Tempo di preparazione:

1 ORA E 10 MINUTI

Ingredienti:

PER QUATTRO PERSONE

- 500 g di Champignon di Rioja freschi o conservati
- 1 dado da brodo con dado da brodo
- 2 cucchiaini di burro
- 2 fette di prosciutto
- 1/4 l di latte
- 2 uova sode
- pangrattato
- olio d'oliva
- cipolla
- farina
- aglio
- sale
- pepe macinato

RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI

- Piatto ad alto contenuto calorico e glucidico

1 Mettere i funghi in una casseruola con un po' d'olio, l'aglio e la cipolla tritata finemente. Una volta soffritti, frullare il tutto fino a ottenere una pasta densa.

2 In una ciotola, tritare le uova sode, le fette di prosciutto York, l'aglio e la cipolla.

3 Preparare una besciamella con 2 cucchiaini di burro e un po' d'olio. Aggiungere quindi gli ingredienti riservati alla ciotola, soffriggere un po' e aggiungere la pasta di funghi.

4 Mescolare un paio di volte per amalgamare il tutto e aggiungere la farina e il latte.

5 Condire il brodo concentrato con un po' di sale e pepe macinato a piacere.

6 La pasta deve risultare soda. Versare in una ciotola e lasciare raffreddare.

7 Preparare le crocchette, passarle nel pangrattato e friggerle in abbondante olio caldo.

RECETTA	Kcal	Proteine (g)	H. Carbone (g)	Lipidos (g)	AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol (g)	Fibra (g)
Totale	1061,6	44,6	51,9	78,6	20,5	10,7	38,5	557,5	11,9
per Persona	265,4	11,1	12,13	19,7	5,1	2,7	9,6	139,4	3

Vol-au-vent di champignon



Tempo di preparazione:

40 MINUTI

Ingredienti:

PER QUATTRO PERSONE

- 250 g di funghi Champignon freschi o conservati
- Vol-au-vents
- 1 cipollotto
- 2 cucchiaini di panna liquida * 1 cucchiaino di brandy
- Olio d'oliva
- Senape di Dijon
- Prezzemolo
- Sale
- Pepe

- 1 Tritare finemente la cipolla e soffriggerla nell'olio d'oliva fino a renderla trasparente.
- 2 Aggiungere i funghi, precedentemente tagliati a pezzetti, e soffriggere per 15 minuti.
- 3 Aggiungere il prezzemolo tritato, la panna e un pizzico di senape, salare e pepare e mescolare bene.
- 4 Irrorare con il brandy e togliere dal fuoco.
- 5 Scaldare i vol-au-vent per qualche minuto in un forno alto. Riempirli con la pasta di funghi e servirli come antipasto.

Suggerimento: cospargere con erba cipollina o prezzemolo tritato per guarnire.

RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI

- Piatto ad alto contenuto calorico e di carboidrati

RICETTA	Kcal	Proteine (g)	H. Carbone (g)	Lipidi (g)	ACS (g)	ACP (g)	ACM (g)	Colesterolo (g)	Fibra (g)
Totale	679	15,2	45,1	48,3	8	2,1	3,8		10,7
Per persona	169,7	3,8	11,3	12,1		0,5	0,9	9,2	2,7



Champignon gratinati

Tempo di preparazione:

1 ORA E 20 MINUTI

Ingredienti:

PER QUATTRO PERSONE

- 250g di Champignon
- 2 pomodori secchi
- 40 cl di brodo vegetale
- olive nere, senza nocciolo
- 100 g di farina
- 30 cl di latte
- 1 cucchiaio di panna
- 1 yogurt magro
- 4 uova
- rosmarino tritato
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 50 g di groviera grattugiato
- sale e pepe

1 Pulire e tagliare i funghi. Tritare i pomodori secchi e le olive. Mettere in una padella. Aggiungere il brodo alla padella. Portare a ebollizione, mescolando continuamente per far evaporare il liquido.

2 Preriscaldare il forno a 180 gradi.

3 Mescolare la farina con il latte, le uova, la panna, lo yogurt e il rosmarino. yogurt e rosmarino. Condire con sale e pepe.

4 Ungere d'olio una pirofila da gratin e distribuirvi la pasta.

5 Coprire i funghi con questo composto, cospargere con il groviera e il parmigiano grattugiato. Cuocere in forno per 35 minuti.

6 Può essere servito caldo o freddo.

RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI

- Si consiglia come piatto unico
- Piatto ricco di fibre

RICETTA	Kcal	Prote,nas (g)	H. carbonio (g)	Lipidos (g)	AGS (g)	AGP (g)	ACM (g)	Colesterol o (g)	Fibra (g)
Totale	1316	85,3	91	70,7	30	8	23,4	1107,7	10,5
Per persona	329	21,3	22,7	17,7	7,5		5,8	276,9	2,6

Champignon con salsa di Ostriche



Tempo di preparazione:

15 MINUTI

Ingredienti:

PER QUATTRO PERSONE

- 300 g di Champignon freschi
- 6 cipolle piccole
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- olio d'oliva
- 1 cucchiaio di salsa di ostriche
- salsa di ostriche
- 1 peperone rosso grande

RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI

- Piatto adatto a: obesità e malattie cardio-vascolari
- Piatto a basso contenuto di grassi

- 1 Pulire i peperoni e le cipolle e tritarli.
- 2 Pulire i funghi e tagliarli in 2 o 4 pezzi, a seconda delle loro dimensioni.
- 3 Scaldare l'olio d'oliva in una padella e far saltare rapidamente i funghi a fuoco vivo. Aggiungere il peperone, la cipolla e la salsa di ostriche. Soffriggere
- 4 Disporre i funghi su un piatto, guarnire con il peperone e la cipolla tagliata a julienne.

Suggerimento: per dare un tocco piccante al piatto, si può aggiungere un peperoncino tritato o del pepe di Cayenna.

La salsa di ostriche si trova già pronta nella sezione di cucina internazionale del supermercato.

RICETTA	Kcal	Prote{nas (g)	H. Carbone (g)	L{pid (g)	AGS (g)	AGP (g)	AGM (g)	Colesterol o (g)	Fibra (g)
Totale	208,8	9,8	16,6	3,9	2,1	3,2	6,9	0	9,5
Per persona	52,2	2,4	4,1	1	0,5	0,8	1,7	0	2,4



Crêpes ai funghi e champignon

Tempo di preparazione:
1 ORA

Ingredienti:
PER QUATTRO PERSONE

Per le crêpes:

- 100 g di farina
- 2 uova
- 40 g di burro
- 3 dl di latte
- sale

Per il ripieno:

- 500 g di funghi misti
- 500 g di Champignon di Rioja
- 6 spicchi d'aglio
- 2 dl di olio

Per la salsa:

- 4 dl di panna
- 1 bicchiere di cognac
- 1 bicchiere di brandy
- Sale e pepe

- 1** Per preparare le crêpes: mettere in una ciotola del mixer la farina, le uova, il latte, il burro e un pizzico di sale.
- 2** Sbattere bene con il mixer e lasciare riposare in frigorifero per circa 30 minuti. Nel frattempo, preparare il ripieno.
- 3** Per il ripieno: pulire i funghi e disporli in una pirofila. Salare e pepare, irrorare con un po' d'olio e gli spicchi d'aglio tritati e mettere in forno preriscaldato. Dopo 20 minuti, togliere dal forno e tagliare i funghi. Conservare una parte del trito per la salsa.
- 4** Ungere una padella con un po' di burro e, quando è molto calda, versarvi un piccolo mestolo del composto che ha già riposato. Mescolare la padella in modo che il composto si distribuisca uniformemente sul fondo.
- 5** Quando la crêpe è dorata da un lato, girarla. Preparare 8 crêpes in questo modo e conservarle al caldo.
- 6** Riempire ogni crêpe con i funghi tritati e arrotolarla.
- 7** Per la salsa: mescolare la panna, il cognac e il trito di funghi e funghi riservato. Mettere sul fuoco e far ridurre fino a quando non si sarà leggermente addensata.
- 8** Mettere le frittelle in una teglia in forno per qualche minuto. Quando sono calde, servirle con la salsa sopra.

RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI

- Piatto unico consigliato
- Piatto ricco di fibre

Tortino di Champignon con salsa



Tempo di preparazione:

1 ORA

Ingredienti:

PER QUATTRO PERSONE

- 500 g di Champignon freschi o conservati
- 4 uova
- 2 albumi
- prezzemolo
- basilico
- vino bianco secco
- 2 scalogni
- olio d'oliva
- 40 g di burro
- sale e pepe

Per la salsa:

- 4 scalogni
- 100 g di panna pesante
- olio d'oliva
- prezzemolo e basilico
- sale e pepe
- pepe

RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI

- Piatto ricco di fibre

1 Mettere i funghi, lo scalogno tritato finemente, un po' di vino, sale e pepe in una padella con un goccio d'olio. Fate cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti. Poi alzare la fiamma fino a quando i funghi avranno eliminato tutta l'acqua e saranno evaporati dal fondo della padella. Frullare i funghi in un frullatore a bassa velocità.

2 Sbattere un uovo in una ciotola e aggiungere i funghi, gli albumi leggermente sbattuti, sale e pepe.

3 Ungere con il burro quattro piccole teglie da forno. Versare il composto e cuocere a bagnomaria in forno a 180° per 30 minuti.

4 Per preparare la salsa, tritare gli scalogni e farli soffriggere in una padella con un goccio d'olio per circa 10 minuti a fuoco basso. Aggiungere 1 dl di acqua, salare e pepare e lasciare cuocere scoperto in padella per 5 minuti.

5 Quindi frullare lo scalogno con il liquido di cottura, aggiungere la panna e frullare ancora. Salare e pepare, aggiungere il prezzemolo e il basilico e riscaldare brevemente.

6 Servire il tortino di funghi caldo con il sale allo scalogno.



Shiitake con salsa di pomodoro e basilico

Tempo di preparazione:
30 MINUTI

Ingredienti:
PER QUATTRO PERSONE

- 300 g di Shiitake
- 1 mazzo di cipollotti
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 barattolo di pomodoro schiacciato
- 3 cucchiari di basilico tritato
- 1 cucchiaio di sale
- pepe nero

*RACCOMANDAZIONI
NUTRIZIONALI*

- Piatto adatto: Obesità e malattie cardiache
- Il basilico rende questo piatto facilmente digeribile.

- 1** Pulire gli Shiitake e tagliarli a pezzetti.
 - 2** Pulire e affettare sottilmente le cipolle.
 - 3** Scaldare l'olio nel wok e soffriggere le cipolle; lasciare riposare sul bordo del wok. Aggiungere gli shiitake e soffriggere rapidamente.
 - 4** Aggiungere il pomodoro schiacciato. Insaporire con sale e pepe. Mescolare e portare a ebollizione.
 - 5** Togliere dal fuoco, cospargere di basilico, mescolare e servire immediatamente.
Suggerimento: è possibile arricchire il piatto con altri funghi esotici (enoki, orecchio di bue...).
- Se avete tempo, la salsa di pomodoro fatta in casa rende questo piatto molto più gustoso.

Pleurotus in salsa d'aglio

Tempo di preparazione:
15 MINUTI

Ingredienti:

PER QUATTRO PERSONE

- 800 g di Pleurotus Ostreatus
- 2 spicchi d'aglio
- 1 bicchiere di vino bianco secco sale
- pepe bianco
- prezzemolo fresco
- olio d'oliva

RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI

- Piatto adatto a: Obesità e malattie cardiovascolari
- Piatto ricco di fibre



- 1** Tagliare i gambi dei funghi, lavarli leggermente sotto l'acqua corrente fredda e lasciarli asciugare su carta da cucina.
- 2** Scaldare un po' d'olio in una padella. Aggiungere i funghi.
- 3** A parte, tritare l'aglio e il prezzemolo fresco.
- 4** Quando inizia a cuocere, aggiungere il trito di funghi. Salare e aggiungere un pizzico di pepe bianco in polvere.
- 5** Quando iniziano a rosolare, versare un bicchiere di vino bianco secco.
- 6** Quando il liquido in eccesso sarà evaporato, terminare la rosolatura e servire caldo



Funghi misti saltati in padella

Tempo di preparazione:
15 MINUTI

Ingredienti:
PER QUATTRO PERSONE

- 300 g di Pleurotus O.
- 150 g di Shiitake
- 200 g di Champignon
- 4 uova grandi
- 2 spicchi d'aglio
- prezzemolo fresco
- sale
- pepe bianco macinato
- olio d'oliva

*RACCOMANDAZIONI
NUTRIZIONALI*

- Piatto proteico di alta qualità
- Piatto ricco di fibre e vitamine del gruppo B

1 Tagliare i gambi dei funghi, lavarli leggermente sotto l'acqua corrente fredda e lasciarli asciugare su un foglio di carta da cucina.

2 Tritare l'aglio e il prezzemolo.

3 Scaldare un cucchiaio di olio d'oliva in una padella.
nella padella.

4 Soffriggere i funghi, mescolando continuamente, e aggiungere l'aglio e il prezzemolo tritati.

5 Togliere dalla padella e servire immediatamente.

Suggerimento: se non riuscite a trovare tutti questi funghi, potete sostituirne alcuni con funghi champignon, funghi di stagione o anche funghi secchi.

Funghi con gabardine

Tempo di preparazione:
25 MINUTI

Ingredienti:

PER QUATTRO PERSONE

- 12 Pleurotus Ostreatus
- 125 g di farina
- 1 uovo
- sale
- pepe
- 1 tazza di latte
- 1 tazza di acqua
- prezzemolo tritato, olio
- 1 bustina di soda
- olio d'oliva

RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI

- Piatto ipercalorico e ricco di carboidrati



1 Pulire i funghi e tagliare i gambi. Salare e pepare.

2 Formare un impasto con la farina, il sale, l'uovo, l'acqua, il latte e il prezzemolo tritato. Impastare il tutto e aggiungere la bustina di soda.

3 Mettere l'olio in una padella e friggere i funghi ricoperti dalla pastella.

4 Poiché il Pleuroto è un fungo che deve essere ben cotto, lasciarlo cuocere a fuoco medio e solo alla fine alzare la fiamma in modo che sia leggermente dorato.

Suggerimento: questo piatto può essere servito con un'insalata come piatto principale.



Funghi alla griglia

Tempo di preparazione:

25 MINUTI

Ingredienti:

PER QUATTRO PERSONE

- 750 gr. di Pleurotus di Rioja
- pangrattato
- 3 spicchi d'aglio
- olio
- prezzemolo
- sale

RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONAL

- Piatto adatto a: Obesità e malattie cardiovascolari
- Piatto ricco di fibre

1 Tagliare i gambi dei funghi e pulirli bene. Condire.

2 Grigliarli sulla piastra, ma non troppo calda, e farli dorare da entrambi i lati. su entrambi i lati.

3 Disporre i funghi in un piatto e tenerli al caldo.

4 Soffriggere l'aglio e il prezzemolo tritati in un po' d'olio.

5 Aggiungere un cucchiaio di pangrattato e qualche goccia di succo di limone e versare sui funghi.

6 Servire caldo.

Suggerimento: è possibile completare il piatto con qualche scaglia di prosciutto iberico o di foie gras.

Champignon Cibi sani, nutrienti e gustosi

I funghi sono importanti nella dieta come la frutta e la verdura e rientrano nell'obiettivo "5 al giorno". Hanno molte proprietà nutrizionali:

- **Poco calorici**
- **Poco grassi**
- **Basso contenuto di sodio**
- **Non contengono colesterolo**
- Alto contenuto di **fibra**
- Elevato contenuto di **vitamine del gruppo B** (niacina, riboflavina, tiamina) e di **vitamina D**. I funghi sono l'unica fonte di vitamina D di origine vegetale.
- **Ricchi di minerali**: fosforo, potassio, zinco, rame.
- **Antiossidanti**: selenio, ergotioneina e polifenoli.

Opinione degli esperti...

"I funghi sono poveri di grassi e calorie, ma sono gustosi e hanno un grande effetto saziante, quindi potrebbero essere una buona alternativa per il controllo del peso".

Lawrence J. Cheskin, Centro per la Nutrizione Umana, USA

"Funghi e funghi sono la migliore fonte di selenio nella dieta",

Robert Beelman, Penn State University, USA.

"Le persone non sono consapevoli del ruolo benefico dei funghi. Il valore dei funghi è paragonabile a quello di frutta e verdura".

Jan I. Lelley, Istituto per la ricerca sui funghi del GAMU, Germania.

"I funghi sono un alimento eccellente per il loro valore nutrizionale, il loro effetto medicinale e le loro qualità organolettiche".

Shu-Ting Chang, Università cinese di Hong Kong, Cina.

Funghi a confronto / Altre verdure
 I funghi, uno degli alimenti piú completi.

