

menu di funghi porcini

64



Nidi di fagiolini ai porcini

Ingredienti

- 600 g di fagiolini ■
- 300 g di porcini freschi ■
- 15 g di porcini secchi ■
- 1 cipolla ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- 1 ciuffo di prezzemolo ■
- 4 fette di pancarré ■
- 4 fette di fontina ■
- 4 fette di prosciutto crudo ■
- 90 g di burro ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Lessare i fagiolini per 20 minuti in acqua e sale, scolarli e tenerli da parte. Ammollare i funghi secchi e pulire quelli freschi. Sbucciare e tritare la cipolla e l'aglio e rosolare in 40 g di burro, quindi unire i funghi secchi e freschi tritati. Regolare di sale e pepe e cuocere per 20 minuti a fuoco basso unendo a fine cottura il prezzemolo tritato. In una padella saltare i fagiolini con 40 g di burro per 2 minuti. Sistemare il pancarré in una pirofila unta con il burro rimasto, adagiarvi sopra le fette di formaggio, quelle di prosciutto e i fagiolini divisi in parti uguali e disposti a nido. Distribuire i funghi tra i nidi e passare la preparazione nel forno caldo a 200° per 10 minuti.

Preparazione



Costo



25 minuti 

La dietista

405 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦♦

Anche se l'apporto calorico è apparentemente contenuto, più che un antipasto questo piatto può essere considerato un secondo completo di contorno. Ottimo l'apporto di fibre, che in parte compensa l'eccesso di grassi.

Abbinamento

Una bollicina di **Prosecco** o un **metodo Charmat** potrebbe essere uno sfizioso abbinamento con questi nidi.



Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 



Risotto coi porcini al cartoccio

Ingredienti

- 400 g di riso ■
- 350 g di porcini freschi ■
- 12 fettine sottili di pancetta dolce ■
- 1 cipolla ■
- 60 g di burro ■
- 1 l di brodo di carne ■
- 1 dl di vino bianco ■
- 30 g di parmigiano grattugiato ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e peperoncino ■
- carta da forno ■

Preparazione

Rosolare la cipolla e il peperoncino con l'olio e poco burro, aggiungere il riso, farlo tostare, bagnarlo con il vino, farlo evaporare e aggiungere i funghi. Far cuocere per 10 minuti, unendo il brodo bollente 1 mestolo alla volta. Togliere dal fuoco, aggiustare di sale e mantecare con il burro rimasto ed il *Parmigiano*. Preparare 6 quadrati di carta da forno e ricoprire la parte centrale con le fettine di pancetta. Suddividere il risotto nei quadrati di carta forno, chiuderli bene e passarli nel forno caldo a 250 gradi per 5 minuti. Adagiarli ciascuno su un piatto, aprirli e servire ben caldi.

Preparazione



Costo



La dietista

700 Kcal a porzione

Proteine  Carboidrati  Grassi 

Carta da forno o fogli di alluminio, la cottura al cartoccio è quasi ermetica: evita dispersioni all'esterno e quindi concentra al massimo sapori e aromi. Adatta anche per pasta, pesce, verdure e carne in piccoli tagli.



Abbinamento

Ideale un **rosato**, a scelta tra i tanti toscani presenti in commercio.



Filetto in crosta con porcini

Ingredienti

- 1 filetto di manzo in un solo pezzo ■
- 300 g di funghi porcini freschi ■
- trito d'aglio e prezzemolo ■
- 100 g di lardo affettato sottilissimo ■
- 4 foglie d'alloro ■
- 1 rotolo di pasta sfoglia ■
- 1 uovo ■
- sale e pepe ■
- olio extravergine d'oliva ■

Preparazione

Legare il filetto insieme alle foglie d'alloro e rosolarlo da tutte le parti nell'olio in una padella antiaderente con il sale e il pepe. Slegarlo, togliere l'alloro e lasciarlo freddare. Cuocere i funghi tagliati a pezzetti piccoli con il trito d'aglio e prezzemolo e far ritirare tutto il liquido di cottura. Stendere la pasta sfoglia e ricoprirla con i funghi ben distribuiti. Avvolgere il filetto con il lardo, metterlo al centro della pasta sfoglia, avvolgerlo bene e premere i bordi per sigillarlo. Spennellare la superficie della pasta con il tuorlo sbattuto, fare due buchi nella parte superiore della sfoglia e inserire due cartoncini arrotolati a cono per far sfatare il vapore durante la cottura. Mettere il filetto nel forno a 180° e cuocere per 15 minuti finché la crosta risulterà ben dorata.

Preparazione



Costo



Abbinamento

Si consiglia un **Chianti Colli Senesi**, fresco d'annata, in grado di accompagnare bene questo filetto.



La dietista

740 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦♦♦

Lardo e pasta sfoglia arricchiscono di grassi quest'originale piatto. Consumarne mezza porzione può essere dunque una buona scelta, accompagnandolo magari con un bel piatto di verdure cotte o crude.

È opinione diffusa che i funghi di raccolta, tra cui i porcini, vadano puliti solo con uno straccio appena umido. Meglio lavarli, invece, sotto abbondante acqua corrente, evitando semmai di tenerli troppo tempo in ammollo.



Torta dolce ai porcini

Ingredienti

- 300 g di porcini freschi ■
- 250 g di farina gialla ■
- 100 g di zucchero ■
- 50 g di pinoli ■
- 2 uova ■
- 1 bustina di lievito per dolci ■
- 2 dl di latte ■
- 1 cucchiaio di pangrattato ■
- 1 presa di cannella ■
- sale e pepe ■
- 15 g di burro ■

Preparazione

Cuocere i funghi in una padella antiaderente senza alcun condimento e continuare la cottura sino a quando l'acqua emessa sarà evaporata. Spegnerne la fiamma, farli raffreddare e frullarli. Mettere la polpa ottenuta in un colino per togliere altri eventuali liquidi. Unire i tuorli delle uova al purè di funghi ed aggiungere i pinoli, la farina, il lievito, una presa di sale, lo zucchero, il latte, il pangrattato, il pepe e la cannella. Amalgamare e incorporare gli albumi montati a neve ferma. Coprire con un panno e lasciare riposare 2 ore. Ungere una tortiera, versarvi l'impasto, mettere in forno caldo a 180° e far cuocere per 40 minuti.

Preparazione



Costo



40 minuti

La dietista

300 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

Dolce davvero molto particolare, questa torta ai funghi ha un apporto energetico non eccessivo e un buon equilibrio nutrizionale. Come sempre, però, vale la regola del non esagerare.



Abbinamento

Con un buon **Vin Santo** si va sul sicuro.

1-3 anni



Pollo al latte morbidissimo

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 160 g di filetto di pollo ■
- 200 g di latte ■
- 2 patate ■
- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva ■

Preparazione

Tagliare i filetti di pollo in piccoli dadini; farli appena scottare in un tegame con l'olio e un cucchiaio d'acqua. Versare quindi nel tegame le patate sbucciate e tagliate a dadini, coprire con il latte, aggiungere 200 ml d'acqua e cuocere per circa 30 minuti a fuoco lento, facendo ritirare il liquido in eccesso fino a che non si sarà formata una crema. A cottura ultimata servire così com'è oppure, per i più piccoli, frullate a mo' di zuppa.

Proprietà nutrizionali e note

La cottura nel latte rende la carne molto più morbida e permette di creare una crema a cui i bambini difficilmente possono resistere. La morbidezza viene esaltata ancora di più dall'aggiunta delle patate. Ed è grazie alle patate che può essere considerato un buon piatto unico.

4-10 anni



Rose del deserto alla farina integrale

Ingredienti per 4 persone

- 150 g di gocce di cioccolato fondente ■
- 200 g di burro ■
- 150 g di zucchero di canna ■
- 2 uova ■
- 250 g di farina integrale ■
- 50 g di fiocchi d'avena ■
- 1 bustina di lievito per dolci ■
- 1 bustina di vanillina ■
- 70 ml latte ■

Preparazione

Ammorbidire il burro a temperatura ambiente. Unire lo zucchero e le uova, aggiungere il burro. Unire all'impasto la farina integrale setacciata, la vanillina e il latte a temperatura ambiente. Aggiungere le gocce di cioccolato e i fiocchi d'avena. Mescolare bene il tutto e alla fine aggiungere il lievito per dolci. In una teglia da forno rivestita da carta da forno porre l'impasto formando dei piccoli biscotti con l'aiuto di un cucchiaio. Infornare a 180 gradi per 20 minuti. Prima di servire lasciarli freddare.

Proprietà nutrizionali e note

Un dolce buono per la colazione e la merenda. Ricordarsi solo di scegliere prodotti di qualità, in particolare scegliere il cioccolato fatto con pasta di cacao, zucchero e soprattutto burro di cacao (non gli oli vegetali non meglio precisati che possono causare, a lungo andare, problemi cardiovascolari). Dato l'elevato contenuto di burro e zucchero, questi dolcetti sono molto calorici. Perciò non esagerare nella frequenza e nella quantità con cui li diamo ai bambini.

